CENA EGZ. 1 ZŁ.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

CENTRALNY ORGAN P.C.K.

IN PACE ET IN BELLO CARITAS

N. 1. WARSZAWA 1929 R. IX

TREŚĆ NUMERU:

Dr. Brunon Nowakowski. — Z zagadnień higjeny pracy umysłowej. *Zofja Wołłowiczowa.* — Rozejm Boży. Dziesięciolecie kółka sanitarjuszy studentów Polaków w Leśnym. Głos siostry pielęgniarki. Powódź 1927 r. w Dolinie Mississipi. Jak można zmniejszyć śmiertelność wywołaną rakiem. Czerwony Krzyż Zagranicą. Z działalności Polskiego Czerwonego Krzyża.

SOMMAIRE:

Dr. Brunon Nowakowski. — Le problème de l'hygiène du travail intellectuel. *M-me Sophie Wołłowicz.* — La Trève de Dieu. L'activité Sanitaire des étudiants polonais à Leśne. La voix d'une infirmière. Comment réduire la mortalité cancereuse (traduction). La Croix Rouge à l'étranger. Activités de la Croix Rouge Polonaise.

CENA EGZEMPLARZA 1 ZŁ.

Nr. 1 WARSZAWA — STYCZEŃ 1929 R. ROK IX

Polski Czerwony Krzyż

Centralny Organ Polskiego Czerwonego Krzyża
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE.

CROIX ROUGE POLONAISE
Organe Central de la Croix Rouge Polonaise.
Revue mensuelle.

Komitet Redakcyjny: **Anna Roszkowska, Leopold Rutkowski, dr. Ludwik Zembrzuski.**

Naczelny Redaktor: **Anna Roszkowska.**

Redaktor odpow.: **Zofja Wołłowiczowa.** Wydawca: **Felicjan Kurok** za Zarząd Główny P. C. K.

Redakcja (Warszawa, Smolna 6, telef. 61-71) czynna we wtorki i piątki od godziny 12—2 popołudniu.

Administracja (Warszawa, Mazowiecka 9 m. 7, telef. 302-96) czynna codziennie od godziny 10 — 2 popołudniu.

Prenumerata roczna 12 zł., zagranicą 2 dol. Konto w P. K. O. № 12.762

Dr. BRUNON NOWAKOWSKI. Państwowa szkoła higjeny.

Z ZAGADNIEŃ HIGJENY PRACY UMYSŁOWEJ.

Sprawa zabezpieczenia człowieka pracującego umysłowo przed możliwością utraty zdrowia z przyczyn, związanych z jego zawodem, przedstawia się niewątpliwie prościej, aniżeli takież zadanie w stosunku do t. zw. pracowników fizycznych. Niemniej praca umysłowa ma również swoje szkodliwości zawodowe. Właśnie w niektórych przywilejach tej pracy kryje się niebezpieczeństwo dla zdrowia.

Takim przywilejem zdaje się być brak wysiłków fizycznych. Tymczasem bezczynność stanowi podobne ryzyko dla zdrowia, jak nadmiar pracy. Tylko te narządy rozwijają się pomyślnie i dochodzą do pełnego rozkwitu, które są czynne. Narządy nie pracujące nie rozwijają się, już rozwinięte naskutek bezczynności zanikają. Otóż pracownik umysłowy, bynajmniej nie celowo, a siłą faktu rozwija jednostronnie swój układ nerwowy. Cała reszta ustroju nie rozwija się należycie. Nie może to być obojętne dla zdrowia. Zdrowie oznacza harmonijne współdziałanie wszystkich części ustroju, wzajemnie się uzupełniających. Mogą naturalnie zachodzić pewne wahania w stosunkach ilościowych poszczególnych części, lecz wybitny przerost jednych na niekorzyść drugich sprowadza prędzej, czy później rozstrój w funkcjach ustroju jako całości—czyli chorobę.

W danym przypadku, u pracownika

umysłowego, mieśnie będą niewyrobione. Na oko fakt ten może się wydawać obojętny, gdyż zawód jego nie wymaga przecież większego wysiłku z tej strony. Niestety istnieje pewna proporcja pomiędzy masą i siłą mieśni a masą i siłą serca. Od sprawności mieśnia sercowego zależy znowuż sprawność krążenia krwi, a temsamem zarówno właściwe zaopatrzenie wszystkich narządów, nie wyłączając układu nerwowego, w substancje odżywcze, jak usuwanie nieużytków, których nagromadzenie w ośrodkach czynnych przeszkadza im w sprawnem funkcjonowaniu. Siła serca, którą można zwiększyć jedynie drogą racjonalnych ćwiczeń fizycznych, decyduje pozatem o wielkości wysiłku fizycznego, do którego dany człowiek jest zdolny. Jeżeli nawet starczy jej na zapewnienie należytego przepływu krwi przez ośrodki czynne w zwykłych warunkach pracy umysłowej, to wszelka zmiana w kierunku znaczniejszego zwiększenia wysiłku fizycznego stawia danego osobnika w trudnej sytuacji. To może się zdarzyć np. podczas wojny u mężczyzn, podczas ciąży u kobiet.

Ponadto mieśnie prócz pracy zewnętrznej wykonują stale bardzo ważną pracę że tak powiem, domową. Od ich gry zależy podstawa, zgrabność i zwinność ruchów. Mięśnie tworzą przednią ścianę jamy brzusznej, osłaniając i po części utrzymując we właściwem położeniu bardzo ważne narządy wewnętrzne. Mięsień czynny, kurcząc się rytmicznie i rozkurczając, to wyciska, to wsysa krew, ułatwiając znakomicie pracę serca.

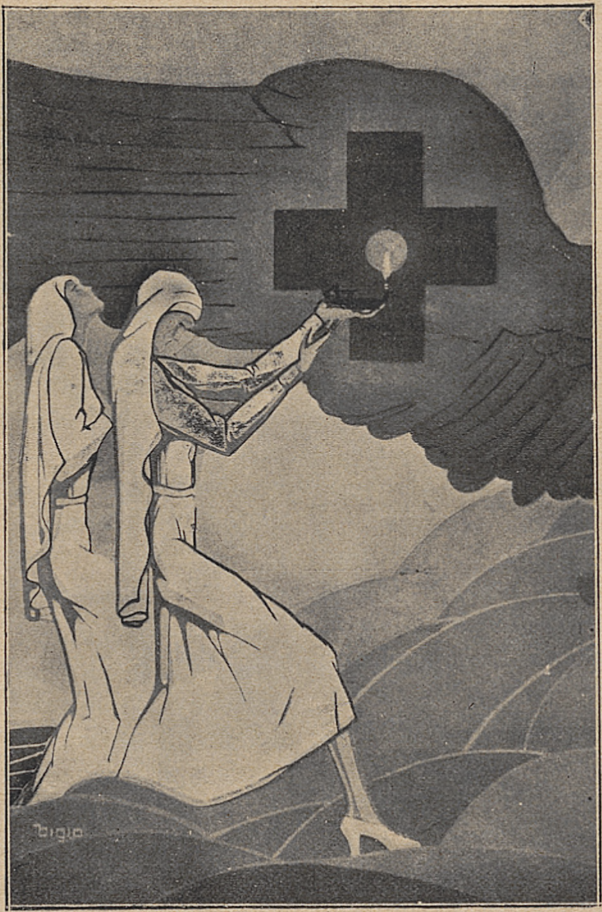
Dopomaga on w ten sposób w podtrzymaniu krwiobiegu i przeciwdziała tendencji krwi do opadania ku kończynom dolnym zgodnie z prawem grawitacji, lecz zupełnie niezgodnie z potrzebami mózgu. To też wiotkość mięśni, cechująca typowego pracownika umysłowego pociąga za sobą cały szereg ujemnych skutków, głównie obniżając w znacznym stopniu jego sprawność ogólną. Nic też dziwnego, że wśród nich spotykamy tak często zaburzenia ze strony narządów jamy brzusznej, albo choroby naczyń krwionośnych typu żylaków.

Nie można również pominąć milczeniem dodatniego wpływu dobrze rozwiniętej muskulatury na układ nerwowy i umysł. Mieśnie stale czynne wykazują większą gotowość do ruchu, aniżeli mięśnie mało używane. To wyższe napięcie mięśni jest wyrazem takiegoż napięcia w nerwach. Jest ono udziałem znowuż tylko nerwów czynnych. Tymczasem bierność mięśni skazuje na bezczynność również przynależne ośrodki i nerwy ruchowe. Dlatego tak trudno zdecydować się człowiekowi, poświęcającemu się wyłącznie pracy umysłowej, na udział w ćwiczeniach fizycznych. Napotyka on bowiem na opór, który tylko wysiłkiem woli może przezwyciężyć. Odbiera to tego rodzaju ćwiczeniom cechy rozrywki, przyjemności. Powstaje błędne koło: brak ćwiczeń cielesnych zniechęca do nich, potęguje bierność tej strony naszego ustroju. Wreszcie, podobnie jak posiadanie broni i umiejętność obchodzenia się z nią dodaje pewności siebie jej właścicielowi, tak świadomość posiadania sprawnego ciała, gotowego na każde skinienie woli, dodaje animuszu, gotowości do walki z przeszkodami, wogóle ułatwia wyrobienie typu czynnego, zdecydowanego. Zaniedbanie strony fizycznej pracownika umysłowego w każdym bądź razie nie ułatwia mu wyrobienia i utrwalenia tych niezmiernie cennych rysów charakteru.

Tak więc analiza tego przywileju, za który uchodzi wybitnie lub wyłącznie umysłowy charakter danego zatrudnienia, winna nas przekonać o bardzo wątpliwej jego wartości, a raczej o jego szkodliwości o ile chodzi o zdrowie. Dodam pokrótce, że ujemne skutki bierności fizycznej, o których była mowa, bywają podkreślane przez niekorzystną dla wentylacji płuc podstawę siedzącą. Utrudniony w ten sposób obieg krwi w płucach ułatwia rozwój chorób płucnych, które wśród pracowników umysłowych spotykamy dość często. Jak to zwykle bywa, krańcowości stykają się. Nieuży-

wając w dostatecznej mierze mięśni dużych, stworzonych do ruchu, pracownik umysłowy nadużywa mięśni drobnych, znacznie mniej wytrzymałych, np. mięśni palców przy pisaniu. Na tem tle może powstać tak zwany skurcz pisarski, zupełnie określona choroba zawodowa spotykana wśród pracowników umysłowych.

Przejdźmy teraz do omówienia drugiego przywileju pracy umysłowej. Mam na myśli fakt, że pracownik taki zabezpieczony jest przed chłodem i wiatrem, wykonując swą pracę zazwyczaj w zamkniętych pomieszczeniach. Rozkładając prawie cały swój dzień na dom i biuro, ewentualnie jeszcze kawiarnię, teatr i t.p., znajduje się on w klimacie sztucznym, którego średnia roczna temperatura wynosi coś około 18 C, może i wyżej. Jest to średnia odpowiadająca położeniu geograficznemu Afryki Północnej. Z tego więc „afrykańskiego" klimatu wychyla się nasz pracownik umysłowy na klimat naturalny polski, naogół na bardzo krótki przeciąg czasu. Średnia roczna u nas wynosi około 7 C ze znacznemi odchyleniami w górę i w dół. Przyczem każdy klimat naturalny odznacza się zmiennością czynników klimatycznych w trakcie dni i miesięcy. Przejście zimą z względnie wysokiej temperatury naszych pomieszczeń do temperatury, panującej zewnątrz, jest nagłe, różnice mogą być znaczne. Jak wiemy, nagłe zmiany ciepłoty przyczyniają się do powstawania chorób z zaziębienia. Ustrój nasz posiada co prawda specjalną regulację pozwalającą mu dostosować się w dość dużym stopniu do zmian w temperaturze otoczenia. Lecz regulacja ta, jak każda inna funkcja ustroju, by działać sprawnie, musi być ćwiczona. Ku temu zaś w sztucznym klimacie zamkniętych pomieszczeń niema okazji, gdyż tutaj wahania wynoszą zaledwie parę stopni, ruch powietrza jest bliski zera. Stąd pracownik umysłowy zazwyczaj nie jest zahartowany pod tym względem. To też stany kataralne górnych dróg oddechowych, w których zaziębienie odgrywa pewną rolę, wśród nich są bardzo rozpowszechnione. Kiedy w Ameryce zaczęto badać przyczyny niezdolności do pracy z powodu choroby wśród personelu wielkich domów handlowych, wtedy najważniejszą pojedyńczą przyczyną, odpowiedzialną za największą liczbę dni pracy straconych, okazał się pospolity katar nosa. Zawdzięcza on to stanowisko swej powszechności i częstości. W przeciwieństwie do tej obserwacji anglicy podkreślają w swej literaturze naukowej, że



Rysunek z pisma Cruz Roja Argentina

podczas życia pełnego niewygód na wojnie w okopach cierpień tego rodzaju notowano zadziwiająco mało. W tych warunkach życia w klimacie naturalnym osoby, które w cywilu były prawie stale zakatarzone, pozbywały się tych dolegliwości. Wniosek stąd taki: stałe przebywanie w zbyt jednostajnych warunkach klimatycznych naszych pomieszczeń, znacznie różniących się od naturalnego klimatu danego kraju, osłabia naszą odporność na zakażenie, których wyrazem są katary górnych dróg oddechowych. Gdyby się te sprawy kończyły istotnie na przechorowaniu kataru, anginy i tp. nie byłoby jeszcze tak źle. Stąd jednak zarazki mogą przerzucić się w wgłąb ustroju i wywołać poważniejsze zachorowania. Wiadomo np. że wady serca, reumatyzm mogą być następstwem zwykłej anginy. Dodajmy jeszcze, że najczynniejsze promienie słoneczne, t. zw. promienie pozafiołkowe, nie przenikają choćby przez najczystszą szybę. A wiemy dziś o potężnym wpływie tych promieni na prawidłowy rozwój dzieci, u których zapobiegają krzywicy. Ich oddziaływanie na dorosłych nie jest tak dokładnie określone, niema natomiast żadnej wątpliwości, że taki wpływ istnieje. I tego czynnika zdrowotnego pozbawiony bywa w dużym stopniu pracownik umysłowy, o ile przebywa stale w zamkniętych pomieszczeniach. Tak więc drugi przywilej pracy umysłowej również budzi pewne zastrzeżenia natury zdrowotnej.

Dotychczas omówione szkodliwości polegały na braku pewnych podniet normalnych, możnaby je nazwać szkodliwościami zawodowemi negatywnemi. Najważniejszą szkodliwością zawodową pozytywną pracy umysłowej jest zmęczenie nerwowe. Najprostsze doświadczenie nad zmęczeniem łatwo wykonać samemu. Powtarzając jakiś ruch w dość szybkim tempie zauważymy, że po pewnym czasie potrzeba coraz większego wysiłku, by osiągnąć ten sam wynik. Następnie pomimo zwiększonych wysiłków ruch ten wypadnie coraz słabszy, aż wreszcie ustanie zupełnie. To rozwijające się w trakcie pracy zmniejszenie zdolności do pracy nazywamy zmęczeniem. Po odpowiednio długim wypoczynku ruch ten możemy wykonać nanowo. Zmęczenie jest więc stanem przemijającym pod wpływem odpoczynku. Takie zmęczenie jest oczywiście nieszkodliwe i gdyby cała rzecz na tem polegała, nie mielibyśmy o czem mówić. Druga obserwacja z życia: żołnierz, po długim, forsownym marszu, zda się wyczerpany zupełnie, dostaje się do linji bojowej. Tutaj pod wpływem potężnych emocji zapomina o wszystkiem i dokonuje czynów, do których na zimno wogóle nie byłby zdolny. Istnieje więc prócz odpoczynku druga możliwość przywrócenia zdolności do wysiłku, utraconej naskutek zmęczenia. Działają tu jakieś bodźce wewnętrzne, wyzwolone emocją. Podobną rolę mogą odgrywać do pewnego stopnia podniety zewnętrzne sztuczne. Tytoń, kawa, herbata i t. p. są w użyciu w tym celu. Zmęczenie pierwotne, któremu należy się nazwa normalnego, jest mechanizmem celowym. Ma ono widocznie na celu zachowanie znacznego zapasu energji na wyjątkowe sytuacje, wymagające znacznych wysiłków. Klucz do tych zapasów mają normalnie emocje.

I ten mechanizm jest celowy i ma duże znaczenie selekcyjne w walce o byt. Wyobraźmy sobie zwierzę, zmęczone całodziennym normalnym trybem życia, które nagle spostrzega skradającego się ku niemu wroga. Sam tylko mechanizm zmęczenia normalnego wydałby je jako łatwy łup w ręce wroga mimo posiadanych jeszcze znacznych zapasów energji. Dopiero ten drugi mechanizm, przełamujący normalne zmęczenie, pozwala mu wytężyć wszystkie siły bądź to do walki, bądź to do ucieczki. W tym przypadku jednak zasoby energji zostały poważnie naruszone. To też potrzeba znacznie dłuższego odpoczynku, by wszystko wróciło do normy. Jest to więc mechanizm celowy o tyle, o ile korzystamy z niego rzadko oraz o ile możemy sobie zapewnić odpowiednio dłuższy odpoczynek. Istnieje jednak niebezpieczeństwo,

a wzrasta ono w miarę tego, jak warunki życiowe nasze stają się coraz bardziej sztuczne, że z tego mechanizmu korzystamy coraz częściej, niemal codziennie. Wtedy obraz zmienia się: sen zwykły już nie starczy na pozbycie się wszelkich śladów zmęczenia dnia minionego. Przystępując zrana do pracy jesteśmy już w „gorszej formie". Staramy się wtedy przełamać opór zmęczenia podnietami sztucznemi, potrzeba odpoczynku wzmaga się, zmęczenie nagromadza się i staje się chroniczne. Tracimy panowanie nad ustrojem nerwowym, zmęczenie normalne przeszło w zmęczenie patologiczne. Za wyraz takiego zmęczenia możemy uznać szerzącą się w czasach obecnych zastraszająco neurastenję.

Ten pogląd na mechanizm zmęczenia oparty jest głównie na studjach nad zmęczeniem mięśniowem. Lecz nietrudno doszukać się licznych analogji z znanemi powszechnie objawami zmęczenia nerwowego. Wiadomo, jak trudno skoncentrować uwagę czas dłuższy i bez przerwy na jednym przedmiocie. Odpowiadałoby to zmęczeniu normalnemu mięśnia. Z drugiej strony wiemy, jak męczący jest ten stan, kiedy myśl jakaś uporczywie nas prześladuje, nie chce ustąpić z naszej świadomości. Są to zazwyczaj obrazy, pobudzające naszą stronę emocjonalną. Tutaj jest w grze ten drugi mechanizm, przełamujący normalne zmęczenie. Uczuciowy nasz stosunek do danej pracy ma decydujące znaczenie dla naszej zdolności wykonania jej. Wiadomo również, że praca emocjonalna najbardziej męczy. Przykładów tych starczy dla uwydatnienia zasadniczego podobieństwa mechanizmów zmęczenia mięśniowego i nerwowego.

Należy nam teraz odpowiedzieć na pytanie, dlaczego u pracowników umysłowych spotykamy stosunkowo często objawy zmęczenia patologicznego. Jak wynika z powyższej koncepcji zmęczenia sedno rzeczy tkwi we właściwem ustosunkowaniu wielkości wysiłku do wielkości odpoczynku. Ponadto chodzi i o to, by danemu rodzajowi wysiłku odpowiadał rodzaj odpoczynku. Zagadnienie zachowania miary w pracy umysłowej jest w obecnej chwili nierozwiązane. To utrudnia nietylko naukowe określenie norm pracy umysłowej, lecz niemniej utrudnia skontrolowanie siebie samego przez pracownika umysłowego. Uczucie znużenia, które zazwyczaj towarzyszy zmęczeniu, jest tak zwodnicze, że za trafną miarę zmęczenia służyć nie może. Wydajność pracy również nie jest miarą absolutnie pewną zmęczenia, gdyż widzieliśmy w przykładzie żołnierza, iż wbrew zmęczeniu pod wpływem pewnych bodźców doszło do zwiększenia jego wysiłków. Tyle tylko powiedzieć można, że naogół praca umysłowa jest bardziej męcząca, niż praca fizyczna. To też najogólniej mówiąc pracować umysłowo powinno się mniej, aniżeli pracuje się fizycznie, a odpoczywać winno się więcej. Dalszą trudność stanowi fakt, że praca umysłowa ma naogół większe zabarwienie emocjo-

nalne, niż praca fizyczna. Stąd łatwiej przekroczyć granicę normy, pracować ze zdjętą ochroną, którą stanowi zmęczenie normalne. Nie posiadając miary dokonanego wysiłku, trudno określić wielkość potrzebnego odpoczynku. Pod tym względem pracownik umysłowy grzeszy bodaj najwięcej: nie stosuje właściwego co do jakości i ilości odpoczynku. Temsamem stwarza warunki, wśród których zmęczenie przestaje być stanem przejściowej depresji zdolności do pracy, a depresja ta się utrwala. Chcąc ją przełamać musi się odwołać do mechanizmów dodatkowych, przeznaczonych na wyjątkowe potrzeby, wreszcie sięga do podniet sztucznych. Tracąc stopniowo panowanie nad swemi nerwami potrzebuje wreszcie środków sztucznych dla uspokojenia się, używa narkotyków.

Rozwodziłem się dość szczegółowo nad mechanizmem tych trzech zasadniczych szkodliwości pracy umysłowej, gdyż wskazania higjeniczne temsamem stają się zrozumiałe same przez się. Można je sformułować pokrótce jako umiar w pracy umysłowej, racjonalny odpoczynek, dbałość o rozwój fizyczny, zahartowanie się na wpływy atmosferyczne. Co więcej, z rozważań naszych wynika, że higjena pracy umysłowej nie zamyka się w ramach miejsca i czasu pracy, a obejmuje cały tryb życia pracownika umysłowego. Niejedno coprawda dałoby się uzyskać drogą poprawienia samych warunków pracy, że wspomnę o potrzebie dobrej wentylacji, o stosowaniu przerw i t. p. Lecz szczególnie sprawa zmęczenia wykazuje z całą wyrazistością, że teoretycznie zachowanie się podczas odpoczynku jest tyleż ważne, co sama praca, w rzeczywistości zaś więcej się grzeszy właśnie w czasie wolnym od pracy, aniżeli podczas pracy. Ale i te inne szkodliwości, o których była mowa, stają się niemi w całej pełni właśnie dlatego, że ich działanie nie ustaje z chwilą opuszczenia biura. Nacisk należy więc położyć na zachowanie się pracownika umysłowego w czasie wolnym od pracy.

Ścisłej normy dla pracy umysłowej podać nie można. Do trudności już wymienionych przyłącza się nowa w postaci różnic indywidualnych, spotykanych wśród ludzi. Co dla jednego zadużo, dla innego może być zamało. Naogół 7—8 godzin pracy umysłowej dziennie nie jest zamało, a przy stosowaniu przerw nie jest też zadużo. Oczywiście bardzo intensywna praca umysłowa nie dałaby się wykonać tak długo. Lecz naogół pracownik umysłowy może sam regulować tempo swej pracy, w każdym bądź razie łatwiej uczynić to może, aniżeli robotnik obsługujący maszynę. Możliwość przepracowania się grozi raczej osobie, która sama sobie wyznacza ilość pracy, pracownikom zależnym zaś, gdy otrzymują lub biorą pracę dodatkową. Na krótki okres czasu, z odpowiedniem przedłużeniem odpoczynku, jest to dopuszczalne, jako objaw stały może stąd wyniknąć poważna szkoda dla zdrowia. Słowem należy dążyć do pewnej stałej normy dziennej, której długość inteligent drogą samoobserwacji winien umieć określić. Wszelkie przekroczenia tej normy winny zostać skompensowane przez odpowiednio dłuższy sen. Jak już wspomniałem, nie można bez przerwy pracować umysłowo parę godzin z rzędu. To też każdy pracownik stosuje przerwy zgodnie z swoim indywidualnym rytmem. Ma to jednakże swoje ujemne strony. Przeszkadza to sąsiadowi, wartość tego odpoczynku dorywczego i nieoficjalnego jest wątpliwa. Podniosłaby się ona znakomicie, gdyby te przerwy zalegalizowano, jak w szkole, gdyby połączono z tem otwarcie okien celem przewietrzenia biura, przechadzkę, choćby po korytarzu, ewentualnie gdyby wprowadzono nieco gimnastyki dla odciążenia umysłu a pobudzenia mięśni, krwobiegu, oddychania. Stosują to od kilku lat amerykanie z doskonałym wynikiem.

W Berlinie w urzędach telefonicznych ta minutowa przerwa połączona z gimnastyką poprawiła znacznie wydajność pracy i wpłynęła na poprawę ogólnego stanu zdrowotnego: liczba dni nieobecności z powodu

choroby zmniejszyła się średnio o jakieś 40%. Racjonalizacja przerw niewątpliwie ma przed sobą dużą przyszłość.

Najważniejszą rzeczą, jak to już mówiłem, pozostanie umiejętne wyzyskanie czasu wolnego od pracy. Im gorsze warunki pracy, im ona intensywniejsza, tem większe znaczenie racjonalnego odpoczynku. Musimy pogodzić się z faktem że praca zawodowa jest i będzie mniej lub więcej jednostronna, gdyż zwiększenie wydajności pracy możliwe jedynie przy specjalizacji. Z punktu widzenia zdrowotnego pozostanie to jednak złem. Człowiek jest maszyną wszechstronną, która nie każdą czynność wykonuje z tą samą przecyzją, dlatego się specjalizujemy, lecz wyzyskanie tylko jednej, dobrej strony z biegiem czasu popsuje całość. Podczas odpoczynku należy więc znaleźć czas na to, by puścić w ruch te części maszyny, które zawodowo nie są należycie wyzyskane. Dla pracownika umysłowego wchodzą w rachubę ćwiczenia cielesne. Najlepiej byłoby odbywać je systematycznie w ramach odpowiedniej organizacji sportowej, by wytworzył się rodzaj nałogu. W najgorszym wypadku pozostaje dłuższy spacer, na który każdy sobie pozwolić może. Zasadę wyrównania jednostronności zatrudnienia w czasie wolnym od pracy należy rozciągnąć również na otaczające nas warunki klimatyczne. Nie będziemy przecież zrywali dachu z pomieszczeń biurowych, by zbliżyć się do warunków klimatycznych polskich. Chodzi nam o to, by dać naszej regulacji cieplnej możności „gimnastykowania się”. O ile warunki pracy na to nie pozwalają, nic nie stoi na przeszkodzie, by tak się stało w czasie odpoczynku. Pełna recepta brzmi więc: ruch fizyczny na świeżem powietrzu. Taka czynność fizyczna, oczywiście również umiarkowana, bynajmniej nie jest sprzeczna z pojęciem odpoczynku. Przeciwnie wprowadzając w grę inne ośrodki nerwowe, poprawiając warunki obiegu krwi i wentylacji płuc, podnosząc ogólną przemianę materji ułatwia to odpoczynek ośrodków, zmęczonych pracą zawodową. Pozatem normalne zmęczenie fizyczne jest najlepszym środkiem nasennym. Sen zaś, oczywiście sen zdrowy, głęboki, jest najpotężniejszym środkiem usunięcia zmęczenia umysłowego.

Ujęcie go w pewne normy jest rzeczą pierwszorzędnej wagi, 8 godzin snu należy uznać za minimum. Możnaby się jeszcze potargować przy rozgraniczeniu okresu pracy i okresu odpoczynku, lecz co do długości snu w ramach odpoczynku kompromisy są niedopuszczalne. Program w zakresie najistotniejszych potrzeb higjeny pracy umysłowej jest więc niezmiernie prosty, trzeba tylko chcieć go wykonać.

ZOFJA WOŁŁOWICZOWA.

ROZEJM BOŻY.

Czerwony Krzyż Czechosłowacki wznawia zwyczaj średniowiecza.

Czerwony Krzyż Czechosłowacki wprowadził od kilku lat bardzo ciekawy zwyczaj, wskrzeszony ze średniowiecza, polegający na dobrowolnem przestrzeganiu raz w roku trzydniowej przerwy wszelkich walk politycznych, waśni partyjnych oraz wszelkich sporów i sprzeczek natury prywatnej. Trzydniowy ten okres przypadający w Wielkim Tygodniu i nazwany „Rozejmem Czerwonego Krzyża", obchodzi się bardzo uroczyście w całej Rzeczypospolitej Czechosłowackiej.

Dr. Alicja Masarykówna, córka Prezydenta Rzeczypospolitej, prezeska Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża, była pierwszą inicjatorką tej myśli. Na Wielkanoc 1921 roku Czerwony Krzyż zwrócił się do historyków, literatów i dziennikarzy czechosłowackich z prośbą o umieszczenie w prasie artykułów o historycznem znaczeniu średniowiecznego zwyczaju „Treuga Dei", dosłownie „Rozejmu Bożego". Prośbę uwzględniono, czasopisma umieściły szereg artykułów o pierwszem powstaniu i następnie o coraz szerszem zastosowaniu w społeczeństwie średniowiecznem „Rozejmu Bożego".

Sobór, zebrany w 1027 roku w Elnie, małej mieścinie w Pirenejach uchwalił „Rozejm Boży", polegający na tem, że od soboty w południe do poniedziałku rano obowiązywał zakaz wszelkich walk i bojów. Po pewnym czasie zakaz objął czas od środy do poniedziałku przyczem podczas Adwentu i Wielkiego Postu „Rozejm Boży" trwał nieprzerwanie przez szereg tygodni. Francja, Normandja, Flandrja, Niemcy, Lombardja i Italja Południowa przestrzegały „Rozejmu Bożego". Stolica Apostolska sprawowała zwierzchnictwo nad „Rozejmem", ponownie zatwierdzonym przez kilka następnych Soborów, na których uchwalono, że każdy mężczyzna poczynając od 12 roku życia będzie co trzy lata składał przysięgę o dochowaniu „Rozejmu". Prawo powyższe stosowało się do rycerstwa, mieszczan, chłopów i niewolników. Co prawda, dzieje owych czasów obfitują w wykroczenia od tych kościelnie ustalonych prawideł, twarde i zawzięte dusze średniowiecza wyłamywały się raz poraz z narzuconego im hamulca, ale jednak „Treuga Dei" wywarło niezaprzeczenie dodatni i łagodzący wpływ na społeczeństwo średniowieczne i w wielu wypadkach zapobiegło rozlewowi krwi, okrucieństwom i gwałtom.

Myśl, rzucona przez prezeskę Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża, o zastosowaniu tradycji „Rozejmu" do warunków życia nowoczesnego, znalazła oddźwięk w społeczeństwie i zdobyła ogólne uznanie. Czerwony Krzyż występował jako wskrzesiciel bardzo pięknego obyczaju, należało tylko znaleźć najpożyteczniejsze zastosowanie, odpowiadające pokojowym zagadnieniom Czerwonokrzyskim, jako to: higjena, troska o zdrowie i t. d.

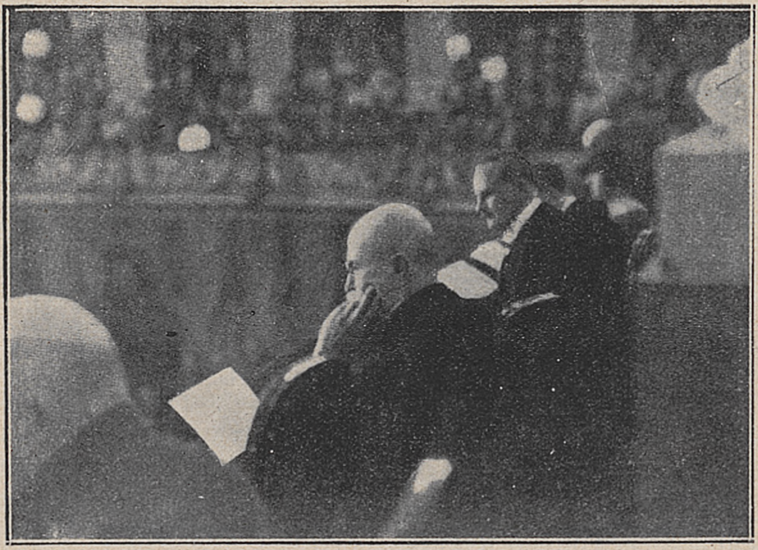
W następnym 1922 roku „Rozejm Czerwonego Krzyża" został ogłoszony bardzo uroczyście w Teatrze Narodowym, gdzie się właśnie odbywał zjazd delegatów oddziałów miejscowych Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża, w obecności Prezydenta Rzeczypospolitej i licznie zebranej publiczności. W przemówieniu swem Alicja Masarykówna zaznaczyła, że nie chodzi tu o martwy spokój, lecz o żywą współpracę w duchu łączności i pojednania. Zdrowie i pokój — oto hasło „Rozejmu". Społeczeństwo wykazało wielką życzliwość, wybitni lekarze czechosłowaccy nadesłali do najpoczytniejszych dzienników artykuły, traktujące o doniosłości opieki nad zdrowiem jednostki, nad zdrowiem rodziny i nad zdrowiem powszechnem. Cała prasa wykazała wielką uczynność i stanęła wyraźnie po stronie „Rozejmu".

Zapewniwszy sobie współpracę lekarzy i literatów, Czerwony Krzyż zwrócił się również do stronnictw politycznych. Należało koniecznie uzyskać współudział tych stronnictw, aby otrzymać istotne wyniki; te moralne zawieszenie broni walczących między sobą partji należało uświetnić głośną, przemawiającą do wyobraźni narodu manifestacją. W roku 1923 otwarcia „Rozejmu" dokonano w Parlamencie, nad którym powiewał tego dnia sztandar Czerwonego Krzyża. Prezes Izby zagaił uroczyste posiedzenie Czerwonego Krzyża, w obecności przedstawicieli Rządu i głównych dowódców stronnictw politycznych. Przemówienia wybitnych mówców i piękna muzyka nadały całemu obchodowi bardzo wzniosły charakter. Popularność Czerwonego Krzyża znacznie urosła w całym kraju, tym razem odpowiednie artykuły propagandowe, nawołujące do stosowania „Rozejmu" w życiu nowoczesnem, zostały napisane przez głównych dowódców partji politycznych, którzy w gorących wyrazach wykazywali doniosłość „Rozejmu", podczas którego społeczeństwo winno się łączyć we wspólnej pracy dla dobra ogółu, odsuwając na dalszy plan czynniki, które jątrzą i rozdzielają. Wszystkie partje zgłosiły swój udział w „Rozejmie" z wyjątkiem partji komunistycznej.

W r. 1924 ogłoszenie „Rozejmu" odbyło się podczas I-go wielkiego Zjazdu Czerwonego Krzyża Młodzieży Czechosłowackiej. Obecność młodzieży nadała nowy odrębny charakter całej uroczystości, w przemówieniach zaznaczono kilkakrotnie, że młodzież powinna się rozwijać i kształtować w atmosferze miłości, nie zaś w atmosferze nienawiści. Tym razem poruszono w prasie zagadnienia natury wychowawczej.

W r. 1925 „Rozejm" został ogłoszony nietylko w Pradze, lecz również w głównych miastach Rzeczypospolitej Czechosłowackiej, w Brnie i Bracisławiu. Poruszono zagadnienie mieszkaniowe i prasa umieściła wyczerpujące artykuły o konieczności doprowadzenia do odpowiedniego poziomu małe mieszkania ludowe, stosując w nich główne zasady higjeny oraz przestrzegając czystości i porządku. W Pradze uroczystość ogłoszenia „Rozejmu" odbyła się ponownie w Parlamencie, wśród obecnych znajdowali się liczni goście zagraniczni. Postanowiono obchodzić na przyszłość „Rozejm" w miejscowych oddziałach Czerwonego Krzyża.

Istotnie w r. 1926 nastąpiła stanowcza



Prezydent Masaryk obecny na ogłoszeniu Rozejmu C. K.

chwila w historji „Rozejmu Czerwonego Krzyża". Cały naród uczestniczył tym razem w tej wielkiej uroczystości, na terenie Rzeczypospolitej Czechosłowackiej odbyło się 935 manifestacyj, urządzonych przeważnie przez miejscowe oddziały Czerwonego Krzyża, łącznie z Kołami Młodzieży.

W r. 1927 liczba manifestacji urosła do 1152. „Rozejm Czerw. Krzyża" zdobył sobie uznanie narodu i stał się prawdziwą doroczną uroczystością, zyskując coraz szerszą popularność.

Lecz czy „Rozejm" daje praktyczne wyniki, czy się istotnie przyczynia do rozszerzenia pracy Czerwonego Krzyża? Ludzie bezstronni, których interesują wszystkie objawy pracy społecznej, uważają uroczystość „Rozejmu" jako czynnik dodatni, dający wyniki bardzo rzeczowe.

Przedewszystkiem obchody związane z uroczystością „Rozejmu" znacznie się przyczyniają do popularyzowania na terenie całej Czechosłowacji instytucji Czerwonego Krzyża i stanowią najlepszą propagandę przemawiającą do wyobraźni zarówno osób dorosłych, jak i młodzieży, która bierze czynny udział w manifestacjach i z zapałem spełnia powierzoną jej część uroczystości. Następnie społeczeństwo oswaja się z pokojowym programem Czerwonego Krzyża, wnika w istotę zasad i zadań Czerwonego Krzyża i uświadamia sobie odrazu praktyczne ich zastosowanie.

Należy również podkreślić doniosły fakt, iż przedstawiciele wszystkich stronnictw politycznych zbierają się dla wspólnej narady mającej na celu zastosowanie „Rozejmu" do jakiejś wspólnej pracy z dziedziny higjeny społecznej. W tym celu pisma rolnicze, przeważnie tygodniki, wydawane przez rozmaite stronnictwa polityczne umieszczają odpowiednie artykuły. Ponieważ pism tych wychodzi w Czechosłowacji około 150-ciu, propaganda „Rozejmu" dociera do najdalszych zakątków Rzeczypospolitej Czechosłowackiej. Liczne instytucje składają ofiary pieniężne dla ściśle określonego celu: na miejscowe poradnie higjeny, kolonje letnie, założenie ogrodów, na ofiary dla najuboższych danej miejscowości i t. d.

Czerwony Krzyż Czechosłowacki zabiega usilnie o to, aby „Rozejm" wydawał zawsze konkretne i praktyczne wyniki. Należy również zaznaczyć, że kinematografy usilnie pomagają propagandzie „Rozejmu", wyświetlając w tym okresie szereg obrazów przedstawiających przeróżne działalności Czerwonego Krzyża. Odczyty i odezwy zapomocą radjo są również bardzo pomocne. W chwili ogłoszenia „Rozejmu Czerwonego Krzyża" w stolicy Państwa, Czechosłowacki Czerwony Krzyż przesyła przez radjo pozdrowienie wszystkim innym Towarzystwom Czerwonego Krzyża.

Począwszy od roku 1926 Zarząd Główny Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża wydaje specjalną okolicznościową broszurę, przeznaczoną dla oddziałów miejscowych, zawierającą program uroczystości. Broszury wraz z odpowiedniemi plakatami są rozesłane na dwa miesiące przed Wielkanocą. Broszura zaczyna się od odezwy, podpisanej przez Prezydjum Czechosłowackiego Czerwonego Krzyża. Odezwę powyższą odczytuje zazwyczaj prezes miejscowego oddziału. Prócz tego broszura zawiera okolicznościowy poemat znanego poety i jakąś sztukę teatralną dla miejscowego Koła Młodzieży, które urządza przedstawienie.

W myśl więc hasła „Zdrowie i pokój" milkną na okres kilkodniowy walki i waśnie partyjne, jałowe polityczne niesnaski, kłótnie prywatne i wyłania się brzemienna w następstwa myśl o wspólnej pracy w zakresie higjeny i zdrowia publicznego.

W Pradze uroczystość ogłoszenia tego wielkiego święta czerwonokrzyskiego odbywa się nadal w Parlamencie, prezes Izby ogłasza „Rozejm" w następujących wyrazach: „Rozejm jest ogłoszony, niech będzie zachowany".

W r. 1927 podczas ogłoszenia „Rozejmu" delegat Ligi Czerw. Krzyży obecny na uroczystości, przeczytał odezwę p. Bicknell'a, viceprezesa Amerykańskiego Czerwonego Krzyża i prowizorycznego dyrektora Ligi.

„Narody w swych stosunkach politycznych i ekonomicznych są zależne od swego położenia geograficznego i od swej dążności do zapewnienia sobie bądź bezpieczeństwa, bądź potęgi.

Współzawodnictwo, rywalizacja, antagonizm, rozbieżność w interesach są przytem nieuniknione, ponieważ każde Państwo dąży do tego, aby osiągnąć to, co uważa za pożądane dla swego narodu. Wśród tych rozbieżnych żywiołów, praca w imię pokoju i międzynarodowej przyjaźni napotyka często poważne przeszkody.

Czynniki polityczne i ekonomiczne różnią raczej narody aniżeli ją łączą i raczej potęgują rozdźwięki, aniżeli je łagodzą.

Gdzie mamy zatem szukać czynnika pokoju i wzajemnego zrozumienia, zdolnego zapewnić związek wszystkich narodów? W braku jedności rasy, jedności wyznania, jedności politycznej, gdzie szukać gruntu, na którym świat mógłby pracować bez zastrzeżeń i w pełnej harmonji dla sprawy pokoju?

Czyż w odpowiedzi nie możemy wskazać na Czerwony Krzyż? Instytucja ta istnieje w 60-ciu krajach, opierając się na głębokiem i powszechnie znanem uczuciu, noszącem miano litości wobec nieszczęścia.

Zdala od dopływu i odpływu ludzkich ambicyj i namiętności, od samolubstwa dzielącego narody na oddzielne grupy, istnieje dziedzina, w której żadna przegroda nie rozdziela ludów, w której wszyscy przemawiają tym samym językiem, językiem serca.

W tej właśnie dziedzinie powstał duch Czerwonego Krzyża, a zatem dlaczegoby nie użyć tej wielkiej instytucji dla hodowania miłości i pragnienia pokoju?

Piękny przykład dany przez Czechosłowacki Czerwony Krzyż, który co roku ogłasza swe dążenia do pokoju, swą życzliwość względem wszystkich narodów, stanowi świetną manifestację ducha, który zawsze ożywiał tę piękną instytucję. Pozwalam sobie wyrazić gorącą nadzieję, że inne Czerwone Krzyże połączą się z Czechosłowacką siostrzycą w imieniu szlachetnej idei pokoju. Jestem przekonany, że przemawiam za nich wszystkich, gdy wyrażam mój najgłębszy podziw dla wielkiego serca, dla wzniosłej myśli i dla jasności poglądu, które wysunęły Czechosłowacki Czerwony Krzyż na czołowe stanowisko w tem wysoce doniosłem dążeniu".

Nikt lepiej od Alicji Masarykówny, oddanej sercem i umysłem sprawie Czerwonokrzyskiej nie scharakteryzował znaczenia „Rozejmu:"

„Rozejm nie oznacza ani stagnacji, ani bezczynności, ani uczuciowości — składniki „Rozejmu" są to praca pozytywna i wiara, że każdy z nas przyczyni się do wytworzenia lepszej przyszłości".



Koła Młodzieży Czechosłowackiego C. K. święcą uroczystość „Rozejmu".

DZIESIĘCIOLECIE KÓŁKA SANITARJUSZY STUDENTÓW POLAKÓW W LEŚNYM.

Wybuch Wojny Światowej w 1914 roku zastał nieliczną stosunkowo kolonję polską w Leśnym — miejscowości położonej w pobliżu Petersburga.

Młodzież akademicka, przebywająca na studjach w Politechnice oraz w Instytucie Leśniczym, łącznie z paru profesorami oraz ich rodzinami, oto wyłączny prawie skład kolonji polskiej przed wojną. Dopiero poczynając od roku 1915 zaczyna się znaczny wzrost kolonji skutkiem napływu uchodźców dobrowolnych i przymusowych z ziem polskich.

Obok inteligencji, która jęła się pracy zarobkowej, znaczną część stanowili robotnicy, w miejscowych fabrykach zatrudnieni, w mniejszym lub większym stopniu narażeni na wynarodowienie. Do najmniej uodpornionych zaliczyć jednak trzeba rannych żołnierzy polaków, licznie skupionych w szpitalach Okręgu Leśnego. Przyjście im z pomocą oraz uchronienie od zgubnych wpływów wynarodowienia należało do najistotniejszych zadań kolonji polskiej w Leśnym, a przedewszystkiem polskiej młodzieży akademickiej, zrzeszonej w Stowarzyszeniu Polaków Politechników Petersburskich.

Z ramienia Tow. Pomocy Ofiarom Wojny w Petersburgu Stowarzyszenie Studentów Polaków Politechników Petersburskich wespół z kolegami studentami Instytutu Leśniczego (Polakami) bierze w swe ręce inicjatywę walki o duszę żołnierza polskiego, przemocą przybranego we wrogi mundur.

Dom profesorostwa Wiktorostwa Staniewiczów był ośrodkiem organizacyjnym. Pani profesorowa Teresa Staniewiczowa, jako przewodnicząca Kółka Sanitarjuszy Polaków w Leśnym, staje się duszą organizacji. Polska młodzież akademicka Politechniki oraz Instytutu Leśniczego, spełniając dyrektywy organizacji niepodległościowych, nie mogąc wskutek zaskoczenia przedostać się poprzez linje rowów strzeleckich, staje ochoczo do bezinteresownej pracy obywatelskiej w walce o uświadomienie narodowe żołnierza Polaka i uchodźcy, wciągając do swej pracy ofiarniejszych członków miejscowej kolonji polskiej. Walka ta podjęta została przy nieznacznych środkach materjalnych i przy pewnej pomocy materjalnej ze strony Tow. Pom. Ofiarom Wojny z natury rzeczy ograniczonej, doprowadzić mogła do pokaźnych wyników tylko dzięki wytężonej, pełnej nieraz zaparcia się, bezinteresownej pracy członków Kółka Studentów Sanitarjuszy Polaków w Leśnym.

Wielu, niestety, z nich, po dziesięciu zaledwie latach, zasnęło snem wiecznym; skończyli swój pracowity żywot wyczerpani wojną i borykaniem się z przeciwnościami. Wielu z pośród pozostałych przy życiu zajęło poważne stanowisko w społeczeństwie.

* * *

Działalność Kółka przechodziła w ciągu swego istnienia (od listopada 1914 roku do lipca 1918 roku) przez różne fazy. Pracę stałą we wszystkich tych fazach podzielić można zasadniczo na następujące trzy działy:

Dział I. Praca Wizytatorska.

Praca wizytatorska stanowiła najbardziej trudny, lecz może też najbardziej wdzięczny zakres działalności Kółka, wymagający przedewszystkiem wielkiego taktu i umiejętności obchodzenia się z rannymi, zrozumienia psychologji chorego, wczucia się w nią, lecz nie poddawania się jej, przeciwnie możliwie narzucenia swojej, bez tak niemiłego dla chorego „nudzenia”, a przedewszystkiem bez cienia fałszywej pozy, którą chory świetnie odczuwa.

Nagroda przychodziła pod postacią szczerego przywiązania, opartego na zau-

faniu oraz wierze w szczere zainteresowanie się jego losem, bez żadnych ubocznych celów.

Pośród paru tysięcy żołnierzy, przebywających w szpitalach Okręgu Leśnego, polacy rozsiani byli literalnie wszędzie, stanowiąc przeciętnie od 2% do 5% wśród ogółu rannych. Najtrudniej było odnaleźć ich w pierwszych dniach pobytu, gdyż przybywali jako ciężko ranni i nie mogli sami dać znać o sobie. Wyszukiwanie polaków wśród rannych odbywało się wówczas w sposób następujący: wizytator, uprzedzony przez władze szpitalne o przybyciu nowego transportu rannych, starał się zazwyczaj za pośrednictwem dawniej przybyłych rannych polaków, rekonwalescentów, dowiedzieć się o polakach, przybyłych w transporcie.

Częstokroć, już na łożu śmierci, gdy nieszczęsny żądał księdza, wiadomem się stawało, że ranny jest rodakiem. Nieocenioną była wówczas pomoc zawsze ofiarnego księdza Przesmyckiego, proboszcza z Udzielnej. Rosjanie, zarówno administracja jak ranni, patrząc zazdrosnym okiem na opiekę nad rannymi polakami, niechętnie o nich udzielali wiadomości. Wielu znów z pośród żołnierzy polaków, po krótkiem względnie pobycie w wojsku, rusyfikowało się zewnętrznie, zwłaszcza pod względem języka, odnosząc się nieufnie do akcji Kółka. Inni znów, z Kongresówki oraz Kresów pochodzący, z radosnem zdziwieniem przyjmowali polską opiekę, pociągnięci często naturalną i wrodzoną chorym próżnością, że ktoś zajmuje się ich losem i chorobą, że są poniekąd wyróżniani pośród innych rannych, jako bliscy studentom, będącym dla nich przedstawicielami wyższych sfer, których opieka powściągała nieraz ewentualną samowolę posługaczy i posługaczek szpitalnych, stanowiących prawdziwą plagę szpitali wojskowych i cywilnych.

Jak już zaznaczono liczba żołnierzy rannych polaków wahała się w granicach od 100 do 200. Oczywiście, że cyfry te dalekie są od cyfr faktycznych, gdyż nie obejmowały one wielu rannych, którzy po paru dniach, jako lżej ranni, przesyłani byli do innych szpitali. Niepodobna było również dla wizytatora pośród wielu setek i tysięcy rannych, w różnojęzycznym tłumie, wśród którego spotkać można było wszelkie narodowości, zamieszkujące Rosję, odnaleźć każdego rannego rodaka, zwłaszcza takiego, który nie dał się sam poznać. Ogólna liczba rannych żołnierzy polaków którym udzielona została pomoc wizytatorska w okresie działalności Kółka przekracza jednak znacznie liczbę 800 ludzi.

Przeciętny czas pobytu w szpitalach wynosił od 3 do 4 miesięcy. Z powyższego



Kółko sanitarjuszy studentów Polaków w Leśnem 1915 — 1918.

okresu na rekonwalescencję lżejszą, t. j. kiedy ranny przejawiał największa samodzielność i zdradzał największą żywość swych zainteresowań, przypadało jakie cztery do sześciu tygodni. W tym to okresie ozdrowieńczym stawał się ranny niezwykle pożytecznym pomocnikiem wizytatora, który mając sobie przydzielone szpitale na bardzo nieraz rozległych terenach, nie mógłby w nawale swych prac codziennych zawodowych, podołać obowiązkowi odwiedzania przynajmniej dwa razy w tygodniu swych rannych, a nadto utrzymania stałego kontaktu z Zarządem Kółka.

To zaś właśnie szczególnie ważną odgrywało rolę w momencie zwalniania ran-

nego ze szpitala względnie przenoszenia go w sposób nieraz bardzo nieoczekiwany do innych szpitali. W tych wypadkach należało zawsze być w pogotowiu, aby w porę zaopatrzyć chorego w worek z bielizną i niezbędnemi podręcznemi rzeczami oraz pewną sumę pieniężną (3 ruble), dostarczoną przez Towarzystwo Pomocy Ofiarom Wojny — Oddział w Petersburgu.

Pośród szeregu wizytatorów, członków Kółka Sanitarjuszy Studentów Polaków w Leśnym, wyróżnili się szczególną gorliwością i sumiennością przy spełnianiu obowiązków wizytatorskich: ś. p. Brzeskwiński Feliks, Ciborowski Edward, Dubikajtis Roman, ś. p. Kotwica Józef, Kędzierski Gustaw, Michalski Roman, Mrozowski Bronisław, Grohman Roman, Polkowski Władysław, Staniewicz Wiktor (junior), ś. p. Sapiejewska Lucyna, Szulc Józef, Stopczyk Wojciech, Tyszko Wiktor, ś. p. Wimbor Konstanty, oraz Umgelter Jan.

(D. c. n.).



Trupa zorganizowana pośród żołnierzy polaków z przytułku dla inwalidów Leśny Nawa 28 w zimie 1916/17. Odegraną została szopka Or-Ota w Ognisku 6 stycznia 1917 r. oraz kilkakrotnie w Leśnym.

ROK STULETNIEGO JUBILEUSZU 1829 — 1929

GŁOS SIOSTRY PIELĘGNIARKI.

Nie wdając się w meritum zagadnienia 8-godzinnego dnia pracy w zawodzie pielęgniarskim i nie przesądzając, czy postulat ten może być w szybkim czasie zrealizowany we wszystkich szpitalach, zatrudniających siostry P. C. K., Redakcja umieszcza poniższy „Głos" w przeświadczeniu, że miarodajne czynniki dążą stopniowo do poprawy stosunków w tej aktualnej sprawie. Głos ten traktujemy jako dyskusyjny.

(Przypisek Red.).

W roku 1926 na Zjeździe delegatek sióstr PCK. w Warszawie, siostra Suffczyńska Jadwiga poruszyła kwestję 8 godzinnego dnia pracy. Część sióstr uśmiechała się do tego projektu, większość była temu przeciwna. Ja osobiście, bardzo energicznie protestowałam przeciw temu, mimo że miałam wówczas 12 lat pracy zawodowej za sobą. Było we mnie jeszcze tyle zapału i poświęcenia, że nie widziałam celu tej myśli poczętej w umysłach więcej doświadczonych pracowniczek. Tłumaczyłam, że siostra nie jest robotnikiem, by w danej godzinie porzucać pracę i odejść: Siostra nie może się liczyć z godziną, jej zawód żąda od niej poświęcenia zupełnego, a poświęcenie jest wtedy, gdy się zapomina o sobie.

Dzisiaj, zaledwie dwa lata później, jestem pierwsza, by podnieść głos za 8-io godzinnym dniem pracy i nie jest to bynajmniej wpływ ogólnego prądu, jest to moje własne przekonanie, coś — czego żąda moja cała istota. Zrozumiałam, że nadmierna praca bez systemu niszczy i zużywa człowieka zbyt szybko, robi go niezdolnym do życia czynnego. Człowiek, posiada pewien zasób siły i energji, który przy umiejętnem ich wykorzystaniu winny mu służyć przeciętnie do 70 roku życia. Znałam ludzi, którzy w 60 roku życia pracowali bardzo wydajnie, bądź naukowo zawodowo, bądź na roli, znałam kobiety w tym samym wieku, pełne jeszcze energji jako matki, gospodynie, lub działaczki społeczne. Wszystkie te osoby, zarówno panowie, jak i panie, mówiły, że nigdy nie chorowały.

Jako pielęgniarki mamy setki razy sposobność obserwowania chorych młodych i niedołężnych i widzimy, że większość tych chorób jest spowodowana wielką nieznajomością ochrony zdrowia, lekkomyślnością lub ciężkiemi warunkami pracy i życia. Pielęgniarki mogą dużo zdziałać w tym kierunku, a zanim rozpoczniemy od innych, zastanówmy się, jak same żyjemy i w jakich warunkach musimy żyć i pracować. Jako wzór wezmę życie sióstr w szpitalach.

Wszędzie w większych szpitalach jest za mały etat sióstr a często na etacie sióstr widzimy urzędniczki, aptekarki i t. p. Wynika z tego, że siostry mają podwójną liczbę chorych, a mając za dużo pracy, stale się śpieszą; z czasem taka siostra staje się opryskliwym urzędnikiem, a ponieważ jest stale zmęczona, często bywa mało uprzejma dla swych przełożonych, koleżanek, z czasem i dla chorych staje się mało wyrozumiałą. Przy małej ilości sióstr zbyt częste dyżury nocne: co piątą, co czwartą, trzecią a na małych oddziałach— co drugą noc.

Mieszkania często zbyt ciasne, źle urządzone, dorywczo tylko przez służbę sprzątnięte i opalone. Żaden prawie szpital niema pokoju gdzie siostra, po nocnej służbie mogłaby spokojnie spać. Snu w pokoju przejściowym, lub gdzie mieszka 3, 4, — 5 koleżanek, nie można nazwać snem, lub wypoczynkiem koniecznym po wielogodzinnej ciężkiej służbie. Nie wiem, czy ktoby uwierzył, że istnieją szpitale, gdzie siostry, wróciwszy z oddziału, zmęczone do ostateczności, zbierają dopiero naczynia i idą do kuchni po żywność dla siebie, często już zimną. Co siostry jedzą i jak przyrządzone — o tem nawet nie mówmy. Ale

może z ciekawości weźmiemy jednak „menu” tygodniowe pewnego szpitala. Otóż 5 razy w tygodniu sztuka mięsa wołowa, 6 razy tygodniowo ziemniaki na jarzynę, 7 razy zupa z mięsa.

Dwunasto — szesnasto lub dwudziestocztero godzinny dzień pracy, nawet 30 godzinny, ciasne mieszkanie, jednostajne odżywianie zrobią z najidealniejszego pracownika — apatyczną, przedwcześnie schorzałą istotę. Znam siostrę, która przeszła całą kampanję wojenną od roku 1914, ostatnio kilka lat pracowała na oddziale ginekologiczno-położniczym, gdzie służba trwała z rzędu 24 godzin, ale na którym położna pracowała 2 — 3 godzin dziennie, lekarz 6 — 7 godz., służba do robót grubszych po 8 godzin i to tylko w dzień, w nocy zaś siostra była samą i przez 24 godziny nikt ją nie zastąpił. A gdy pewnego dnia, na skutek nadludzkiego przemęczenia nie dobrała dość dyplomatycznej formy słów do męża jednej pacjentki, tegoż oddziału, została zwolniona za karę, jako nieopanowana w stosunku do gości. Przedstawiam jeden fakt, a jest podobnych wiele, gdzie ciężkie warunki pracy stawiają najlepszego pracownika w złem świetle, gdyż od siostry wymaga się nadludzkiej wytrwałości i anielskiej pobłażliwości.

Miejmy zatem odwagę upomnieć się o normalne warunki. Jestem pewna, że gdyby siostra, po ośmiu albo dziesięciu godzinach pracy znalazła ciepły, czysty pokoik, stół w jadalni już nakryty, zastawiony ciepłemi i nie tak śmiesznie jednostajnemi potrawami, to napewno częściejby brała udział we wspólnych zebraniach, podczas których nasze sale zieją pustkami, poszłaby częściej na wykłady, odczyty publiczne, których jest mnóstwo w naszych ośrodkach. Częściej spotykałybyśmy siostry w pochodach i manifestacjach, zawiązywałyby się kółka śpiewackie, obecnie zaniedbane, a tak bardzo ważne do podtrzymania słowa w pieśni polskiej. Bardzo byłyby pożądane wspólne wycieczki, wspólne wieczory, podczas których jedna osoba mogłaby na zmianę czytać i deklamować, byłoby to wznowienie staropolskiego zwyczaju „wieczornic z kądzielą”, gdy ojciec rodziny czytał dzieła historyczne i opowiadał legendy, a młodzież słuchała pracując. Bardzo byłoby pożądane zaprowadzenie sportów na świeżem powietrzu, tennis, wiosłowanie, pływanie i t. d. Ważnym czynnikiem, by poza służbą, jaknajmniej rozmawiać o pracy zawodowej. Urlopy spędzać nie w szpitalach, ani w domu rodzinnym, lecz w nowych środowiskach, w górach lub nad morzem. Koniecznem jest odświeżenie umysłu, zaczerpnięcie nowych wrażeń, jaknajmniej czasu tracić na czcze pogadanki i na ploteczki. Każdą chwilę w życiu starać się wykorzystać pożytecznie, a przy takim trybie życia, zachowamy długo zdrowie, młodość i ochotę do sumiennej pracy.

R. M.

Poznań.

Streściła z artykułów, nadsyłanych do narodowych Tow. Czerw. Krzyża, przez sekretarjat Ligi Tow. Czerwonego Krzyża ZOFJA ZEMBRZUSKA.

JAK MOŻNA ZMNIEJSZYĆ ŚMIERTELNOŚĆ WYWOŁANĄ RAKIEM?

Międzynarodowa Konferencja w sprawie raka, zwołana między 16 — 20 lipca 1928 r. przez organizatorów walki z tą chorobą w Wielkiej Brytanji, podjęła między innemi dyskusję nad najlepszemi sposobami rozpoznawania guzów złośliwych w samym ich zaczątku i nad sposobami zupełnego ich wyleczenia.

Delegaci kilku krajów wypowiedzieli się w tej dziedzinie z zadziwiającą zgodnością opinji; przyznano mianowicie, iż naogół wczesne rozpoznanie z następczemi natychmiast odpowiedniemi zabiegami, dają wielkie szanse wyleczenia.

Możemy tutaj przytoczyć nie teorje, hypotezy, nadzieje lub przypuszczenia, lecz fakty, świadczące niezbicie o pomyślnych wynikach wczesnego rozpoznania i leczenia choroby. W mieście Leeds, analiza przypadków raka piersi, operowanych zanim guz zdołał rozszerzyć się po za jej granice, wykazała, że na 100 przypadków, w 90 choroba nie powróciła w ciągu 10 lat i była prawdopodobnie uleczona.

Sir John Robertson przytoczył uderzającą statystykę, dotyczącą przypadków raka w Birminghamie, gdzie przeszło 1200 osób umiera rocznie na tę chorobę. W przypadkach raka piersi przeciąg czasu między chwilą, gdy chora spostrzega zgrubienie anormalne, a tą, gdy zasięga rady lekarskiej, wynosi przeciętnie 10 miesięcy. Jest to fakt godny pożałowania! Sir John Robertson czyni wniosek następujący: „W przebiegu lat ostatnich doszliśmy do przekonania, że wczesna operacja daje poważne szanse wyleczenia, wobec tego należy w tym kierunku uświadamiać publiczność. Trzeba przyzwyczaić ludzi, podobnie jak to ma miejsce z gruźlicą, do zasięgania porady lekarskiej natychmiast, gdy powstaje najmniejsza pod tym względem obawa".

Dawniej rozpoznanie raka równało się wyrokowi śmierci, obecnie statystyki podobne tym, które przeprowadzone zostały w Leeds, wykazują, że wyleczenie jest możliwe. Całe zagadnienie sprowadza się do wynalezienia sposobów, które umożliwiłyby wczesne rozpoznanie i leczenie. W tym celu zastosowano ich już kilka, jeden z nich przedstawił dr. A. Cook z Cambridge. Podług niego mianowicie, w Anglji 5.290 kobiet umiera rocznie na raka piersi, to jest blisko dwa razy tyle co na ślepą kiszkę. Dr. Cook uważa, że jedynym sposobem wykrycia tej choroby byłaby obserwacja lekarska, polegająca na specjalnem badaniu.

Według tego planu, w mieście liczącem 100 tys. mieszkańców, 80 kobiet byłoby poddanych codziennemu badaniu w ciągu 250 dni zarobkowych roku. Personel lekarski żeński, łącznie z pomocniczym personelem administracyjnym, mógłby z łatwością podołać takiemu badaniu, którego koszta wyniosłyby mniej więcej 1000 funt. sterl. rocznie. Dr. Cook obliczył, że w ten sposób uratowanoby rocznie życie 10 ludziom, osiągając jednocześnie możność wykazania publiczności, że rak jest chorobą uleczalną.

Ten projekt wykrywania raka był przedmiotem dyskusji kilku jeszcze innych badaczy, a dr. Maisin (Belgja) przedstawił w jaki sposób możnaby go wcielić do ogólnego planu walki przeciwrakowej jak: dociekania naukowe, propaganda i t. p.

Badanie tego rodzaju wprowadzone zostało w mieście Leicester, w lipcu 1927 r.; na 103 kobiety, które się zgłosiły w ciągu 11 następnych miesięcy, u 20-u znaleziono objawy raka.

Jednym z najciekawszych i najbardziej zachęcających komunikatów było sprawo-

zdanie, podane przez dr. Jerzego A. Sopera z New-Yorku, który przedstawił działalność „American Society for the Control of Cancer" za ostatnie lat 15-ie. Towarzystwo to starało się wszelkiemi sposobami, znanemi organizacjom higjeny, zarówno publicznej jak prywatnej, informować skutecznie społeczeństwo o raku. Przy pomocy krótkich imprez propagandowych, nazwanych „tygodniami raka", zdołano rozpowszechnić wśród tysięcy osób elementarne wiadomości o tej chorobie. Tygodnie te organizowane są albo jednocześnie w całym kraju, albo też następują po sobie w różnych okolicach według z góry określonego planu. O liczbie osób, uświadomionych tym sposobem, świadczy fakt, że w listopadzie 1927 r. serja 16-u artykułów pouczających, została podana przez więcej niż 500 dzienników Stanów Zjednoczonych, których debit przewyższa 10.400.000 egzemplarzy dziennie. Licząc 4 czytelników na jeden dziennik, informacje te podawane były 41 miljonom osób dziennie, w przeciągu dwóch tygodni. Jakiż był wynik tej pouczającej działalności? Dr. Soper twierdzi że: lekarze szybciej stawiają rozpoznanie choroby i zastosowują odpowiednie leczenie. Dalej statystyki dostarczone przez „Pensylvanja Cancer Commision" w 1923 r., oparte na ankietach przeprowadzonych w tym Stanie w ciągu 13-u lat wykazują, iż na skutek tej działalności okres czasu między spostrzeżeniem przez chorego pierwszych objawów choroby, a zwróceniem się o poradę do lekarza zmniejszył się o 20% w przypadkach raka powierzchownego i prawie o 50% w przypadkach raka narządów wewnętrznych. Opóźnienie leczenia przez lekarzy również uległo redukcji. Okres między pierwszem badaniem, a operacją zmniejszył się o 65% w przypadkach raka powierzchownego i o 67% w przypadkach raka wewnętrznego. Dane, pochodzące z innych okolic Stanów Zjednoczonych, potwierdzają te wyniki.

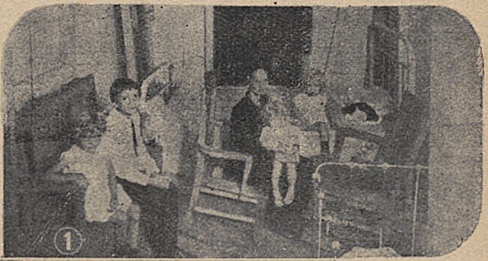
Dr. Soper zwraca uwagę, że, ażeby skrócić przeciąg czasu pomiędzy spostrzeżeniem pierwszych objawów choroby, a pierwszem badaniem, należy pouczać publiczność, natomiast, aby skrócić czas między pierwszem badaniem, a zastosowaniem odpowiedniego leczenia, powinni lekarze być uświadomieni o wszystkich najnowszych odkryciach naukowych dotyczących raka. Dr. Blumenthal z Berlina specjalny na tę sprawę kładzie nacisk. Lecz cóż pomoże cała wiedza lekarska, jeżeli chorzy zwracają się o poradę wtedy, gdy już jest zapóźno? Dlatego też najważniejszem naszem zadaniem jest uświadamianie publiczności. Dla osiągnięcia tego celu należy zastosować niektóre sposoby elementarne, które dr. W. Allen Daley, z Hull (Wielka Brytanja) przedstawił szczegółowo. Zaleca on mianowicie wydawanie jasno napisanych, treściwych broszur, umieszczanie artykułow w prasie, wygłaszanie odczytów publicznych, urządzanie wystaw higjenicznych, propaganda przy pomocy afiszów i filmów. Pojedyncze wysiłki są niedostateczne; jak w każdem ważnem przedsięwzięciu i tutaj konieczna jest organizacja, która rozwinęłaby intensywną i stałą działalność. Jedynie pouczając następujące po sobie pokolenia, możemy im zapewnić szanse uniknięcia tej groźnej choroby. Zarówno w każdej zbiorowości, jak i w przeprowadzeniu każdego nowego ruchu, choćby najchwalebniejszego, spotykamy zawsze krytyków, którzy radzi są przeszkodzić pracy pionierów na tem polu. To samo ma miejsce odnośnie do uświadomienia publiczności w sprawie raka. Przeciwnicy działalności uświadamiającej w tej dziedzinie utrzymują, że jej wynikiem będzie tylko przerażenie publiczności i wytworzenie obawy przed rakiem i neurastenji.

Cóż wart jest taki argument? Słusznem jest zdanie Sir Bertkley Moynihan'a: „Jeżeli działalność uświadamiająca jest dobrze zorganizowana, to zamiast przerażać ludzi widmem śmierci, otwiera im perspektywę zdrowego i szczęśliwego życia".

CZERWONY KRZYŻ ZAGRANICĄ

Dom zbudowany w przeciągu 8 godzin.

Rekord szybkości, osiągnięty w akcji odbudowy, prowadzonej na Porto Rico przez Ameryk. Czerw. Krzyż.



1) 8 rano. Biedna wdowa, matka czworga dzieci, ofiara huraganu który doszczętnie zniszczył jej dom, została przygarnięta przez litościwą sąsiadkę.



2) 8.30. Kierownik akcji odbudowy, prowadzonej przez Amerykański Czerwony Krzyż na terenie zniszczonym przez huragan, rozmawia z wdową i obiecuje, że C. Krzyż wystawi dla niej nowy dom.



3) 11.30. Praca wre przy budowie nowego domu.



4) 5 ppł. Przedstawiciel Amerykańskiego Czerwonego Krzyża przekazuje wdowie świeżo wykończony dom.



5) Godz. 5.30. Małżonka gubernatora odwiedza wdowę, aby się zapytać, jakie meble są jej najbardziej potrzebne. Meble i niezbędne przyrządy gospodarcze zostały nadesłane przed zachodem słońca.

POWÓDŹ 1927 r. W DOLINIE MISSISSIPI.

Pod tym tytułem Amerykański Czerwony Krzyż, wydał ulotkę, zawierającą krótkie i bardzo treściwe sprawozdanie o pracy Amerykańskiego Czerwonego Krzyża na olbrzymiej przestrzeni zniszczonej przez straszną, żywiołową klęskę powodzi na wiosnę 1927 roku. Obok szeregu zawrotnych cyfr, świadczących o niebywałych rozmiarach całej akcji ratowniczej, uderza nadzwyczajna dzielność wykazana przez organizację Amerykańskiego Czerwonego Krzyża, któremu rząd Stanów Zjednoczonych powierzył kierownictwo akcji pomocy na zniszczonych obszarach.

Siedem Stanów zostało dotkniętych przez klęskę powodzi; Arkansas, Illinois, Kentucky Louisiana, Mississippi, Missouri i Tennessee. Ilość osób poszkodowanych przez powódź wynosiła 4.459.238 z których 931.159 zamieszkiwało obszary, które uległy całkowitemu zalaniu. Z tych ostatnich 430.081 należało do ludności białej, a 501.078 do ludności murzyńskiej.

Rolnictwo srodze ucierpiało, ponieważ 5.289.576 akrów uprawnej ziemi zostało zalanych. Zbiory były całkowicie zniszczone, a w niektórych miejscowościach woda pozostawała w przeciągu kilku miesięcy. Ogółem 41.487 domów i budynków zostało całkowicie zniszczonych, 65.000 rodzin straciło swój dobytek, co zaś do żywego inwentarza utonęło 165.298 sztuk bydła i 1.010.375 sztuk ptactwa domowego.

Akcja ratunkowa była podjęta na olbrzymią skalę, prezydent Coolidge ustanowił specjalny Komitet pomocy ofiarom powodzi. Główne kierownictwo powierzono Herbertowi Hooverowi, który pozostając w ścisłej łączności z Amerykańskim C. K. poświęcił się niepodzielnie olbrzymiemu zadaniu.

Na skutek odezwy prezydenta i intensywnie przeprowadzonej zbiórki, Amerykański CK. zebrał w przeciągu 10 dni $ 17.498.908.16 dla ofiar powodzi.

Chodziło przedewszystkiem o wyratowanie jaknajwiększej ilości zagrożonych istnień ludzkich. Powódź postępowała z szaloną szybkością, ludność chroniła się na dachach, na groblach, na wszelkich możliwych podwyższeniach, należało jaknajśpieszniej przewieść tych rozbitków do bezpiecznych miejsc. Fale postępowały z taką siłą i tak szybko, i z dniem każdym zalewały nowe ogromne połacie kraju.

Należało przedewszystkiem sporządzić flotę ratowniczą, uruchomiono niezwłocznie w tym celu przeszło 1000 parowców i kilka tysięcy mniejszych statków. W tej improwizowanej flocie znajdowały się luksusowe jachty miljarderów, ostatnie słowo zbytku, jak również małe łodzie rybackie. Prócz tego pośpieszyły na pomoc statki Straży Wybrzeżnej St. Zjednoczonych. Setki rybaków przybyli z zatoki Meksykańskiej i zaciągnęli się dobrowolnie pod flagę Czerwonego Krzyża. Rozporządzając tym potężnym aparatem, Amerykański Czerw. Krzyż uratował życie przeszło 300.000 osobom zabierając je z dachów i grobli i przewożąc je do 154 obozów koncentracyjnych. Ogółem schroniło się w obozach 325.146 osób, które zaopatrzono w odzież, żywność, mieszkanie i opiekę lekarską. Przez długi okres czasu Czerwony Krzyż wydawał dziennie przeszło miljon porcji żywnościowych.

Czerwony Krzyż wyratował również 271.313 sztuk bydła, którym dostarczono odpowiedni pokarm, aż do chwili, w której właściciele mogli się niemi zaopiekować.

Powódź, bardziej niż wszelka inna żywiołowa klęska, wytwarza bardzo niehigjeczne warunki i sprowadza obawę chorób zakaźnych. Brak czystej wody daje się dotkliwie odczuwać, a przeludnienie panujące w obozach odbija się bardzo ujemnie na zdrowiu ogółu. Rozpoczęto bardzo energiczną akcję zapobiegawczą, zaszczepiono setkom tysięcy osób tyfus i ospę, rozdano ogromną ilość chiny, jako środek antymalaryczny. Scisłe surowo przestrzegane

regulaminy sanitarne obowiązywały w obozach koncentracyjnych, 329 pielęgniarek Czerwonego Krzyża pracowało bez przerwy. Użyto olbrzymiej ilości środków dezynfekcyjnych dla zapobieżenia infekcji, grożącej z powodu niezmiernej ilości padliny.

Plaga komarów, much i innych owadów przedstawiała poważne niebezpieczeństwo. Czerwony Krzyż szczelnie zabezpieczył odpowiedniemi siatkami 7.000 domów, czyli zasiatkował 30.000 okien i 21.000 drzwi.

Zawdzięczając tej zapobiegliwości nie dopuszczono do żadnej epidemji i znacznie poprawiono panujące dotychczas w dolinie Mississippi niehigjeniczne warunki. W niektórych miejscowościach pojawiła się pellagra, którą częściowo tylko można przypisać powodzi. Dla zwalczania pellagry C. K. zużytkował 12.000 funtów drożdży, uważanych przez Amerykański Urząd Zdrowia jako najlepszy środek przeciwko tej chorobie.

Po pierwszym gwałtownym okresie ratownictwa nastąpił okres odbudowy, polegający głównie na tem, aby dopomóc poszkodowanym rodzinom do odzyskania ich poprzednich warunków życiowych. Pomoc okazywana ofiarom powodzi była uzależniona od warunków, w jakich znajdowała się dana rodzina, lub dana jednostka. Udzielano przeważnie zapasów żywnościowych, pokarmu dla inwentarza i dla ptactwa, odzieży, opieki lekarskiej, nasion, mebli, prócz tego rozdawano żywy inwentarz, drób, narzędzia rolnicze i t. d.

120.732 rodzin skorzystało w mniejszym lub większym zakresie z tej akcji pomocniczej.

Czerwony Krzyż okazał bardzo energiczną pomoc rolnikom, dostarczając potrzebnych nasion na przestrzeń wynoszącą 2.445.302 akrów.

W związku z odbudową rolnictwa założono 120.000 ogrodów warzywnych, dla których Czerwony Krzyż dostarczył odpowiednich nasion.

Zakrojona na olbrzymią skalę praca odbudowy została zakończona w maju roku bieżącego. Cała ogromna połać kraju odżyła, przyczem należy zaznaczyć, że z pomocy Czerwonego Krzyża wyciągnęła wielkie i trwałe korzyści, które wpłyną na ogólny dobrobyt poszkodowanych przez powódź Stanów. Czerwony Krzyż dostarczył bowiem jaknajpiękniejszych okazów bydła i drobiu i jaknajlepszych nasion bawełny i zboża. Energicznie podjęta akcja sanitarna usunęła na czas dłuższy groźbę epidemji, przyczem miejscowa ludność oswoiła się ze stosowaniem zasad higjeny, i pod względem sanitarnym przeszła prawdziwy kurs poglądowy. Założenie ogrodów warzywnych wpłynie bardzo dodatnio na większą konsumcję pokarmów roślinnych.

Zarówno podczas okresu najbardziej intensywnej akcji ratowniczej jak podczas okresu odbudowy, tysiące kobiet i mężczyzn pracowało bezpłatnie w organizacji Czerwonego Krzyża, nie szczędząc swych wysiłków, narażając nieraz zdrowie a nawet życie z iście bohaterskiem poświeceniem. Liczba tych ochotników urosła do 31.000.— Skuteczne wyniki tak różnorodnej pracy podjętej przez Amerykański C. K. zawdzięcza się w dużej mierze tym licznym zastępom pracowników i pracowniczek, którzy z niesłabnącym zapałem służyli krajowi w tej groźnej chwili.

Pomimo iż warunki amerykańskie nie dadzą się porównać do naszych, a środki któremi rozporządzał Amer. Czerw. Krzyż wydają się wprost fantastyczne, uderza czytelnika rozpędowa, iście żywiołowa potęga pracy, którą w tym ciężkim okresie Amerykański Czerwony Krzyż, posiadający bezwzględne zaufanie swego narodu umiał wykazać podczas długiego szeregu miesięcy.

Z działalności Polskiego Czerwonego Krzyża.

Zmiany w Sanatorjum Polskiego Czerwonego Krzyża w Zakopanem.

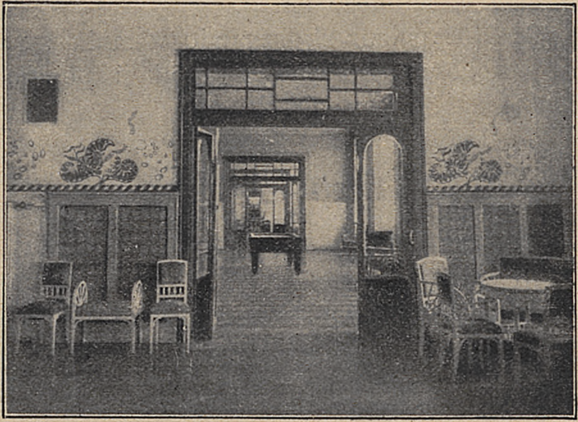
Z dniem 1 października 1928 r. wygasła umowa P. C. K. z Ministerstwem Spraw Wojskowych w sprawie leczenia w Sanatorjum osób wojskowych i ich rodzin, natomiast zawarta została przez Zarząd Główny P. C. K. umowa z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych (Dep. Służby Zdrowia). Na mocy tej nowej umowy do Sanatorjum P. C. K. w Zakopanem przyjmowane są obecnie osoby, uprawnione do korzystania z państwowej pomocy lekarskiej (urzędnicy cywilni państwowi) na podstawie specjalnych przekazów, wystawianych przez umówionych lekarzy państwowej pomocy lekarskiej.



Sanatorjum P. C. K. w Zakopanem.



Salonik dla Pań.

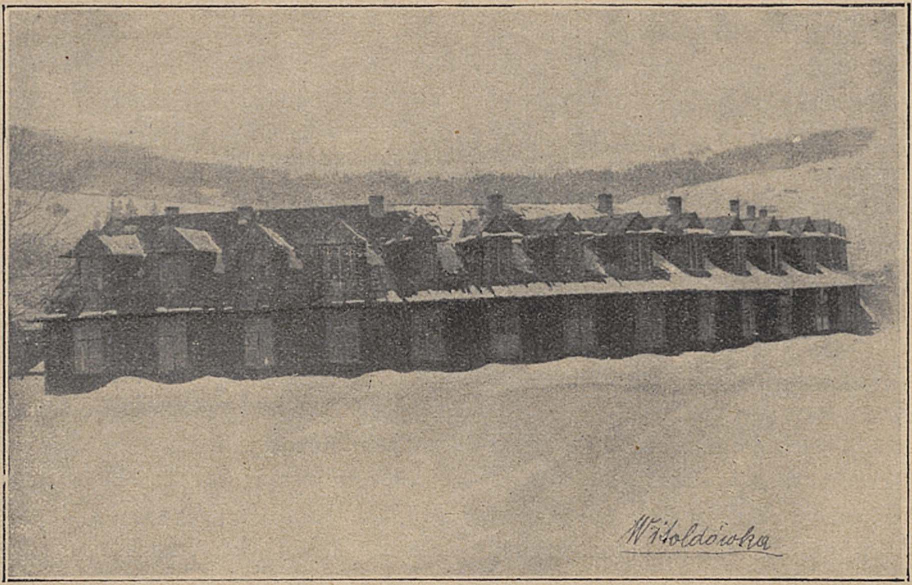


Salonik dla panów, wgłębi sala bilardowa.

Dla osób tych przeznaczonych zostało w Sanatorjum (w gmachu głównym i w willi „Pod Matką Boską") 140 miejsc, podzielonych na 16 zł. dziennie, w pokojach wspólnych 14 zł. dziennie, w kl. III-ej 7 zł. dziennie. Dep. Sł. Zdrowia Min. Spr. Wewn. opłaca za kuracju-



Willa „Pod Matką Boską".



„Witoldówka" mieszkania dla służby.

2 klasy, stosownie do skali uposażenia i do zamożności pacjentów. Opłata za pacjenta kl. II-ej w pokoju oddzielnym wynosi obecnie szów II-ej kl. 75% taksy szpitalnej II klasy, obowiązującej w szpitalach krakowskich, zaś za kuracjuszów III kl. również 75% odnośnej

taksy krakowskiej. Różnicę pomiędzy opłatą, wnoszoną przez Dep. Sł. Zdrowia MS. Wewn. a opłatą ustaloną w Sanatorjum dopłacają sami kuracjusze z własnych funduszów. Dopłata ta wynosi mniej więcej w II kl. od 9—7 zł. dziennie, w III-ej ok. 2—3 złotych dziennie.

Pozostała liczba miejsc (około 30) znajduje się do wyłącznej dyspozycji Zarządu Sanatorjum.

Od grudnia 1928 r. nastąpiła zmiana w administracji Sanatorjum P. C. K. w Zakopanem. Mianowicie, zarząd i administracja powierzone zostały Dyrektorowi-Lekarzowi, odpowiedzialnemu za całokształt administracji, gospodarki i strony sanitarno-leczniczej. Obowiązki Dyrektora Sanatorjum objął z dniem 6 grudnia 1928 r. p. doktór płk. w st. spocz. Fr. Lewicki (b. Szef Sanitarny Ok. X), mianowany na to stanowisko drogą konkursu przez Zarząd Główny P. C. K. Dotychczasowy personel lekarski z p. doktorem L. Fiszerem na czele pozostał bez zmiany.

Kurs instruktorów drużyn ratowniczych w Poznaniu.

Obrona ludności cywilnej przed skutkami ewentualnej przyszłej wojny gazowej — oto jedno z najważniejszych zagadnień spoczywających na Polskim Czerwonym Krzyżu.

Zdając sobie całkowicie sprawę z ważności tego zagadnienia Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża po wyszkoleniu odpowiedniej liczby instruktorów wszczął akcję organizowania „drużyn ratowniczych P.C.K.", organizując kursy podinstruktorów drużyn ratowniczych we wszystkich ośrodkach podlegających Zarządom okręgowym.

W dniu 10.I.29 r. nastąpiło właśnie otwarcie takiego kursu dla podinstruktorów na m. Poznań. Otwarcia kursów dokonał w obecności przedstawiciela P. C. K. Oddz. poznańskiego, p. por. Peszkowski, wygłaszając okolicznościowe przemówienie, zaznajamiając licznych zebranych ze wszystkich sfer społeczeństwa o celach i zadaniach kursu.

Kurs ten nie będzie miał charakteru indywidualnego, nie da wiadomości do użytku osobistego, a da jedynie możność tym, którzy go ukończą organizowania „drużyn ratowniczych". Drużyna taka będzie się składała z trzech sekcyj. Każdy z uczestników po ukończeniu kursów podinstruktorstwa otrzyma odpowiedni dyplom, dający mu prawo organizowania drużyny, której automatycznie zostaje komendantem. Zrozumiałą jest rzeczą, że przy odrobinie energji zorganizowanie drużyny nie będzie rzeczą trudną do urzeczywistnienia. Odpowiedni sprzęt otrzymają drużyny od P. C. K. wzamian czego stać będą musiały do jego dyspozycji.

W czasie wojny drużyny te będą miały za zadanie obronę ludności cywilnej przed skutkami gazów trujących, w czasie zaś pokoju używane będą w razie katastrof żywiołowych.

Pierwszy wykład o gazach trujących wygłosił instruktor kursu p. por. Peszkowski. Ogółem na kurs zapisało się około 60 osób, dając tem dowód zrozumienia wielkiej pracy P. C. K.

Kurs podinstruktorski P. C. K. w Bydgoszczy.

Kurs organizuje Miejski Komitet W. F. i P. W. przy współudziale P. C. K. i L. O. P. P.

Charakter kursu: Jak najbardziej praktyczny z zastosowaniem licznych pokazów i ćwiczeń w których sami słuchacze powinni brać jaknajżywszy udział. Niezbędne też jest wyrobienie w słuchaczach zmysłu organizacyjnego i zdolności do improwizowania w zakresie ratownictwa.

Miejsce kursu: a) Wykłady: gimnazjum mat. przyrod. im. Kopernika; b) ćwiczenia san. pielęgn.: szpital miejski; c) ćwiczenia obrony przeciwgazowej: w terenie i w komorach gazowych.

Organizacja kursu: 1) Kurs organizuje Miejski Komitet Wych. fiz. i przysp. wojsk. łącznie z Polskim Czerwonym Krzyżem Oddział w Bydgoszczy. 2) Kurs jest bezpłatny dla członków zrzeszeń, dla osób niestowarzyszonych koszt wynosi 30 złotych płatnych w dwóch równych ratach. 3) Ilość przyjętych kandydatek i kandydatów nie powinna przekroczyć 60 osób. 4) Kurs rozpocznie się dnia

21 stycznia i trwać będzie do 31 marca 1929 r. Wykłady odbywać się będą codziennie prócz soboty i niedzieli od godz. 6.30 do 9.00 wiecz. w gimnazjum Kopernika (Plac Kochanowskiego). 5) Kandydatki i kandydaci przed rozpoczęciem kursu winni przedłożyć:

a) listę ewidencyjną; b) zobowiązanie do pracy organizacyjnej drużyn ratowniczych w swojem zrzeszeniu; c) zobowiązanie do pilnego uczęszczania na wykłady i ćwiczenia; d) zobowiązanie do pełnienia służby sanit. na wypadek wojny (tylko kandydatki, chcące otrzymać dyplomy sióstr rezerwowych PCK.).

Uwaga: Karty zgłoszeń, listy ewidencyjne oraz formularze zobowiązań jak również wszelkie informacje otrzymać można w Komitecie W. F. i P. W. Magistrat pokój 24 codziennie od godz. 9—15.

Kierownik kursu: (—) Matuszewski, por. kier. tech. U. K. W. F. i P. W.

Kursy Przeciwgazowe dla podinstruktorów, zorganizowane przez Okręg Lubelski Czerwonego Krzyża i przez Wojewódzki Komitet L. O. P. i P.

Zarząd Okręgu Lub. Pol. Czerw. Krzyża wraz z Zarządem Wojewódzkiego Komitetu L. O. P. P. na wspólnem posiedzeniu w październiku r. b. postanowili zorganizować Kurs przeciwgazowy dla podinstruktorów na który winno się zaprosić w pierwszym rzędzie następujące organizacje, znajdujące się na terenie Województwa Lubelskiego: Policję Państwową, Straż Ogniową Ochotniczą, Nauczycielstwo, P. W. i W. F. oraz członków obydwuch Towarzystw, i w tej sprawie zwrócono się prośbą do Wojewody Lubelskiego p. Remiszewskiego, który nadzwyczaj przychylnie myśl tą przyjął i ze swej strony przyrzekł poparcie.

Ponieważ w skład Okr. Lub. P. C. K. wchodzi tylko 10 powiatów, a w skład zaś L. O.P. P. cały teren województwa Lubelskiego, to jest 19 powiatów, postanowiono Kurs ten urządzić dla całego województwa i ażeby każdy powiat był reprezentowany przez członków wyżej wspomnianych organizacji. Na posiedzeniu tem postanowiono, ażeby kurs ten był bezpłatny, a urządzony kosztem obydwóch Towarzystw i ażeby dla słuchaczy przygotować kwatery, zapewnić im wyżywienie, jak również i niezbędne podręczniki. Na kurs powyższy zapisało się 83 słuchaczy z tego:

Przedstawicieli	policji	21
„	straży ogniowej	25
„	nauczycielstwa	10
„	W. F. i P. W.	8

pozostali P. C. K. L. O. P. P. 19 członkowie

Wykładowcami na kursach byli: p. p. Mjr. Dr. Łada, Dr. Brzozowski, Kpt. Cebula, St. Bieniek, Dr. Dłużniewski, por. Olszewski, Kpt. Lalko, Dr. Rupniewski.

Kurs trwał od dn. 3 do 15 grudnia r. b. 18 słuchaczy ukończyło kurs z wynikiem bardzo dobrym, pozostali zaś z wynikiem dobrym i dostatecznym, a jeden do egzaminu nie przystąpił.

Na kurs ten następujące powiaty delegowały przedstawicieli:

powiat Lubelski 2 przyspos. wojskowe i 1 członek Towarzystwa.

powiat Garwoliński 1 policjant, 1 strażak

powiat Janów Lub. 1 policjant, 2 strażaków, 1 P. W.

powiat Biłgorajski 1 policjant, 2 strażników, 1 P. W.

powiat Chełmski 1 policjant 2 nauczycieli, 1 P. W.

powiat Zamojski 1 policjant, 1 strażak, 1 nauczyciel, 1 członek.

powiat Hrubieszowski 1 policjant, 2 strażaków

Lubartowski 1 policjant, 1 strażak, 1 członek Towarzystwa

powiat Tomaszowski 1 policjant, 1 strażnik, 1 P. W.

powiat Krasnostawski 1 policjant, 1 strażnik

powiat Lublin 1 policjant, 5 strażaków. 6 P. W. 3 naucz. 7 czł. Tow.

powiat Sokołowski 1 policjant, 1 strażak

powiat Węgrowski 1 policjant, 1 strażak

powiat Włodawski 1 policjant 1 strażak

powiat Siedlecki 1 policjant, 1 strażak

powiat Biała Podlaska 1 policjant

Janów-Podlaski 1 policjant 1 strażak 1 nauczyciel

powiat Radzymiński 2 policjantów, 1 nauczyciel i 1 P. W.

powiat Łukowski 1 policjant

Wojew. Wołyńskie 1 P. W. i W. F.

Między nauczycielstwem i członkami Towarzystw były również kobiety.

Dnia 15 grudnia zostało urządzone zamknięcie kursu, na które przybyli przedstawiciele Władz administracyjnych, wojskowych, straży ogniowej i Komitetu obydwóch Towarzystw. Dowódca Korpusu Gen. Taczak wręczał słuchaczom świadectwa z ukończenia kursów, które uprawniają ich do noszenia tytułu podinstruktorów.

DZIAŁ URZĘDOWY ZARZĄDU GŁ. P. C. K.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
ZARZĄD GŁÓWNY
Nr. 69.
W sprawie likwidacji mienia b. T-wa Rosyjskiego Czerwonego Krzyża.

Warszawa, dnia 5 stycznia 1929 r

PISMO OKÓLNE

DO

Zarządów Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża

w Białymstoku, Lublinie, Kielcach, Łodzi, Siedlcach Warszawie, Wilnie, Brześciu n/B. i Łucku.

W dzienniku Urzędowym „Monitor Polski" z dn. 21.XII 28 r. Nr. 294 Przewodniczący Komitetu Likwidacyjnego do spraw byłych rosyjskich osób prawnych zamieścił obwieszczenie o przystąpieniu do likwidacji mienia b. T-wa Rosyjskiego Czerwonego Krzyża. Jednocześnie został wyznaczony na likwidatora rzeczonego mienia p. Władysław Weissbrod — Dyr. Dep. Min. Spr. Wewnętrznych i tym sposobem postępowanie likwidacyjne już zostało wdrożone.

Wobec powyższego Zarząd Główny nawiązując do poprzedniej swej korespondencji w tym przedmiocie z dn. 15.VI 25 r. Nr. 2295 uprzejmie prosi Zarządy Okręgowe o zbadanie jeszcze raz drogą wywiadów i za pośrednictwem oddziałów P. C. K., czy na terytorjum Okręgu znajduje się jakikolwiek majątek b. T-wa Rosyjskiego Czerwonego Krzyża (nieruchomości, ruchomości, obciążenia i t. p.), niezależnie od tego w czyim użytkowaniu w obecnej chwili on się znajduje i zakomunikowanie Zarządowi Głównemu wiadomości wg. załączonego przy niniejszym wzoru.

Dla ułatwienia tej pracy Zarząd Główny zaznacza, że takie same informacje zbiera ze swej strony Komitet Likwidacyjny drogą urzędową, a zatem wiadomości udzielone przez Okręgi winny być dokładne i ścisłe.

Nr. porz.	Jaka nieruchomość z czego się składa i w jakiej miejscowości się znajduje (należy wskazać Nr. hipoteczny i obciążenia)	W czyim posiadaniu nieruchomość się znajduje?	Jaką drogą przeszła do Pol. Czerw. Krz.	Jakie sumy zużył Okręg wzgl. oddz. P. C. K. na inwestycje i konserwacje danej nieruchomości

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
ZARZĄD GŁÓWNY
L. dz. 75.
W sprawie udziału P. C. K. w Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu.

Warszawa, dnia 7 stycznia 1929 r.

DO

Zarządów Okręgów Polskiego Czerwonego Krzyża

Białostockiego, Kaliskiego, Kieleckiego, Krakowskiego, Lubelskiego, Lwowskiego, Podlaskiego, Poleskiego, Pomorskiego, Przemyskiego, Śląskiego, Wileńskiego, Wołyńskiego.

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża komunikuje, że w myśl uchwały Komitetu Głównego, Polski Czerwony Krzyż weźmie udział w Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu. Na wystawie tej P. C. K. ma zobrazować charakter swej działalności i przedstawić swój dziesięcioletni dorobek. Zarząd Główny opracował plan i zakres udziału w wystawie. Plan przy niniejszym załącza się.

Do odpowiedniego ujęcia pracy Okręgów i Oddziałów niezbędny będzie możliwie dokładny materjał, który muszą dostarczyć Okręgi i Oddziały punktualnie do dnia 1 marca 1929 r. Jako materjał należy przysyłać fotografje instytucyj P. C. K. oraz zdjęcia poszczególnych wystąpień, akcji i t. p. Rozmiar fotografji, które mogą być wykonane, powinien wynosić 13 x 18 lub 18 x 24. Zdjęcia już wykonane uprzednio prosimy wysyłać w rozmiarach posiadanych. Nadto należy przysłać do dnia 1.III 1929 r. materjał statystyczny wg. załączonego kwestjonarjusza.

OPISOWY PLAN WYSTAWY P. C. K. W POZNANIU.

Dla zorganizowania wystawy P. C. K. Zarząd Główny uzyskał teren 800 $mtr.^2$ przy ulicy Kossaka na drodze przejściowej pomiędzy dwoma terenami wystawowemi. Teren ten nadaje się do urządzenia wystawy polowej z eksponatami przedstawiającemi przedewszystkiem przygotowania P. C. K. do akcji wojennej oraz na wypadek klęsk żywiołowych. Zamierzone jest ustawienie 5 baraków i 2 namiotów, które wypożyczyć mają władze wojskowe.

1 barak pomieści stację sanitarno-odżywczą i drużynę ratowniczą,

1 namiot — samolot sanitarny,

1 namiot — samochód sanitarny, wóz czterokołowy sanitarny, wóz dwukołowy sanitarny, przyrządy Tintnera i t. p.

1 barak — działalność Korpusu Sióstr P. C. K., Szkół Pielęgniarstwa w Poznaniu i Katowicach, Domów Macierzystych, Domu Inwalidek, Prace Sióstr P. C. K. w szpitalach, na froncie i t. d.

W 2-ch barakach będą umieszczone: mapy, wykresy obrazkowe, fotografje, dane statystyczne i t. p. z prac Okręgów, Oddziałów i ich instytucyj, oraz z prac Zarządu Gł. i jego instytucyj, modele gipsowe, Sanatorjum w Zakopanem, Szpitala przy ulicy Smolnej, Szpitala w Łodzi i t. p. Pismo P. C. K., druki, afisze i wydawnictwa P. C. K.,

1 barak będzie ilustrował pracę Kół Młodzieży P. C. K. Umieszczone w nim będą fotografje, wykresy, mapy, sprawozdania, afisze, druki i korespondencja międzyszkolna. Przedstawiona będzie realizacja programu Kół Młodzieży zapomocą lalek.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
ZARZĄD GŁÓWNY
Nr. 58.
W sprawie Powszechnej Wystawy Krajowej w Poznaniu

Warszawa, dnia 11 stycznia 1929 r.

ODPIS.

DO
Zarządu Okręgu Polskiego Czerwonego Krzyża
w ...

Komitet Główny P. C. K. na posiedzeniu swem w dn. 19.XII 1928 r. zatwierdził program udziału P. C. K. w Powszechnej Wystawie Krajowej w Poznaniu i postanowił upoważnić Zarząd Główny do zwrócenia się do Okręgów z wezwaniem, aby Zarządy Okręgów zleciły poszczególnym Oddziałom wstawić do swych budżetów na 1929 rok sumy na częściowe pokrycie kosztów Wystawy P. C. K. w Poznaniu.

Według uchwalonej przez Komitet Główny repartycji kosztów Wystawy, na Okręg ... przypada suma zł.

Zarząd Główny prosi o rozłożenie powyższej sumy między Oddziały P. C. K. biorąc pod uwagę ich stan finansowy.

Suma powyższa w myśl uchwały Komitetu Gł. ma być wpłacona do Zarządu Gł. do dnia 1.V.1929 r.

Zarząd Główny P.C.K. uprzejmie prosi, by w miarę wpływania sum z Oddziałów sumy te były natychmiast przekazywane do kasy Zarządu Głównego na konto czekowe P. C. K. 656 z odnośną adnotacją, na jaki cel suma zostaje przekazaną.

1. Białostocki	— 1.950.—	7. Łódzki	— 2.000.—	13. Warszawski	— 3.600.—
2. Krakowski	— 1.200.—	8. Pomorski	— 1.750.—	14. Wielkopolski	— 6.400.—
3. Kielecki	— 2.400.—	9. Przemyski	— 450.—	15. Wileński	— 700.—
4. Kaliski	— 700.—	10. Poleski	— 200.—	16. Wołyński	— 750.—
5. Lwowski	— 1.500.—	11. Podlaski	— 1.200.—		
6. Lubelski	— 1.200.—	12. Śląski	— 2.500.—		

POLSKI CZERWONY KRZYŻ
ZARZĄD GŁÓWNY
Nr. 85.
W sprawie sprawozdań za rok 1928 Oddziałów i Okręgów P. C. K.

Warszawa, dnia 7 stycznia 1929 r.

OKÓLNIK Nr. 1.

DO
Zarządów Okręgów i Oddziałów Polskiego Czerwonego Krzyża

Zarząd Główny Polskiego Czerwonego Krzyża przesyła w załączeniu po 3 szematy do sprawozdań za rok 1928 dla Oddziałów P. C. K. i po 2 szematy dla sprawozdań Okręgów.

Zarząd Okręgu wypełni szematy przeznaczone dla Okręgu i 1 szematy wraz z szematami wypełnionemi przez Odziały po jednym z każdego Oddziału prześle do Zarządu Głównego przed dniem 1 marca 1929 r.

Zarząd Główny P. C. K. zwraca uwagę, że punktualne dostarczenie sprawozdań w roku bieżącym ma wyjątkowo ważne znaczenie z następujących powodów:

1) dane cyfrowe ze sprawozdań służyć będą za podstawę dla opracowania ordynacji wyborczej, względnie regulaminu, przewidzianych w § § 29 i 38 nowego statutu P. C. K., według których odbędą się wybory do Walnych Zgromadzeń Okręgu oraz Walnego Zgromadzenia Stowarzyszenia. *Brak sprawozdania z Oddziału lub Okręgu będzie uważany za brak odnośnych jednostek organizacyjnych i przy opracowywaniu ordynacji wyborczej lub regulaminu nie będą one uwzględnione.*

2) materjał ze sprawozdań posłuży do opracowywania wykresów na Wystawę Poznańską.

Nadmieniamy, że niniejsze zarządzenie oparte jest na uchwale Komitetu Głównego P. C. K. z dnia 19.XII r. ub.

Zarząd Główny liczy na to, że powyżej przytoczone względy wpłyną na dokładne wypełnienie formularzy sprawozdawczych i nadesłanie ich w terminie określonym.

Sommaire.

Dr. Br. Nowakowski. Le problème de l'hygiène du travail intellectuel.

Le problème de l'hygiène du travail intellectuel présente une importance capitale à notre époque de tension nerveuse et de labeur renforcé. Les conditions dans lesquelles s'effectue habituellement le travail intellectuel sont très préjudicables à la santé. Une vie trop sédentaire accompagnée d'un surmenage intellectuel et nerveux affaiblit la force de résistance de l'organisme humain et prédispose aux maladies. Un effort intellectuel qui dure trop longtemps peut provoquer des troubles nerveux et influe habituellement sur le sommeil qui devient capricieux et insuffisant.

Il faut donc à tout prix une hygiène raisonnée au travail intellectuel. Les principes de cette hygiène ne sauraient être établis d'une manière générale. Les conditions du travail intellectuel varient selon les individus et selon leurs capacités. Chaque personne travaille d'après un certain rythme personnel. Il s'agit d'établir un équilibre entre les heures consacrées au travail et le temps destiné au repos. Les sports, l'exercice au grand air, la promenade sont très recommandés et constituent le meilleur des somnifères et un puissant antidote contre les troubles nerveux occasionnés par l'effort intellectuel prolongé.

M-me Sophie Wołłowicz. La Trève de Dieu.

La Croix Rouge Tchécoslovaque a su adapter aux conditions de la vie moderne une belle coutume moyenâgeuse. A l'époque des fêtes de Pâques la Trève de la Croix Rouge est officiellement proclamée au Parlement à Prague et dans les Sections de la Croix Rouge en province. La „Trève" dure trois jours et adopte la devise „Paix et Santé". Les dissensions politiques, les luttes des partis, les querelles d'ordre privé sont suspendues. L'attention générale se porte vers une question humanitaire ou sociale, ayant trait aux activités de paix de la Croix Rouge.

La Trève de la Croix Rouge est très populaire en Tchécoslovaquie où elle est devenue une véritable manifestation nationale.

L'activité Sanitaire des étudiants polonais à Leśne.

Un coup d'oeil rétrospectif sur l'oeuvre de miséricorde accomplie en Russie aux environs de Petrograd durant les premières années de la Grande Guerre par une groupe d'étudiants polonais qui se dévouèrent aux blessés polonais hospitalisés dans les hôpitaux russes.

CENY OGŁOSZEŃ:

Na okładkach i w tekście:		Za tekstem:	
1/1 strony	400 zł.	1/1 strony	300 zł.
1/2 „	220 „	1/2 „	160 „
1/4 „	120 „	1/4 „	80 „
1/8 „	65 „	1/8 „	45 „

Za dział ogłoszeniowy i artykuły opisowe płatne redakcja nie przyjmuje na siebie odpowiedzialności.

Rękopisów nadsyłanych, a niezastrzeżonych, redakcja nie zwraca i zamieszczonych nie przechowuje.

Drukarnia: Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8. Tel. 74-09.

Hr. ANTONI ROZTWOROWSKI

Majątek Milejów

Poczta Milejów, woj. Lubelskie.

JAN NOWAKOWSKI

Majątek Babin

Poczta Bełżyce, woj. Lubelskie.

Zofja Piaszczyńska

Majątek Snopków

pow. Lubelski.

Stanisław Boduszyński

Majątek Radlin

Poczta Ratoszyn Lubelski.

CUKROWNIA i ZAKŁADY PRZEMYSŁOWO-ROLNE

„ZAGŁOBA" i „OPOLE LUBELSKIE"

w Zagłobie, pow. Puławski, poczta Opole.

ZŁOTY MEDAL

na wystawie „EXPOSITION DU CONFORT MODERNE" PARIS 1928 otrzymała

Farbiarnia Parowa, Pralnia Chemiczna i Dekatyzownia **„J. TARGOŃSKI"**

Centrala: **Ś-to Jerska 26, tel. 54-15.** Filje: **Marszałkowska 117, tel. 54-33, Twarda Nr. 18, tel. 332-52.**

Za eksponaty z działu prania chemicz.

Towarzystwo Filmowe

UNIVERSAL PICTURES CORPORATION

Sp. z ogr. odp.

Warszawa, Al. Jerozolimska 35. Tel. 149-58 i 307-58.

Adres telegr. „UNIVERSALFILM".

„PHOTO-DORYS"

Atelier Fotografji Artystycznej

Warszawa, ul. Jerozolimska 41 (róg Poznańskiej)

Tel. 313-60.

Wyższa szkoła kroju i szycia obecnie kursy zatwierdzone przez Ministerstwo

MISTRZYNI CECHOWEJ

L. Skwareckiej

WARSZAWA

ul. Marszałkowska Nr. 120

Zapisy uczenic i informacje na miejscu

Hurtownia Firanek

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

WARSZAWA, NALEWKI 29

Drukarnia: Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.